

いっぽ
一歩ふみ出す健康づくり



健康増進課

東保健センター 〒362-0015 緑丘2-1-27
(母子保健・予防接種) ☎774-1414・☎774-8188

西保健センター 〒362-0074 春日2-10-33
(成人・精神保健) ☎774-1411・☎776-7355



熱中症にご注意を

7月に入り、いよいよ夏本番です。昨年度、熱中症による市内の救急搬送者は160人に上りました。熱中症について知り、しっかり予防して、夏を元気に過ごしましょう。

◆熱中症とは？

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどい時にはけいれんや意識の異常など、さまざまな障害を起こす症状のことです。

◆熱中症を予防する五つのポイント

- ①高齢者は上手にエアコンを
- ②暑くなる日は要注意
- ③水分を小まめに補給
- ④おかしいと思ったら病院へ
- ⑤周りの人にも気配りを



◆熱中症の症状

重症度	症状	対処法
軽 症	・目まい ・立ちくらみ ・こむら返り ・手足のしびれ	・涼しい場所へ移動 ・安静にする ・冷やした水分・塩分を補給
中等症	・頭痛 ・吐き気 ・体がだるい ・集中力や判断力の低下	・涼しい場所へ移動 ・安静にする ・衣類をゆるめ体を冷やす ・症状が改善しなければ医療機関を受診
重 症	・意識障害(受け答えや会話がおかしい) ・けいれん ・運動障害(まっすぐに歩けないなど) ・体が熱い	・急いで救急車を呼ぶ ・涼しい場所へ移動 ・安静にする ・衣類をゆるめ保冷剤などで体を冷やす

軽い症状でも急に重症化するため注意が必要です。体調がすぐれない場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

キッズ☆厨房
(おやこ料理教室)

参加者募集

親子で一緒に野菜を使った簡単な健康ランチを作ります。初めて料理する子どもも安心して参加できます。時①7月30日(火)②8月22日(休)10~13時 所東保健センター 市内に在住の4歳以上の未就学児と保護者 費1組750円 定15組(先着順) 備エプロン、三角巾またはバンダナ、手拭きタオル、筆記用具 申①は6月24日から、②は7月22日(月)から電話で東保健センターへ



かぼちゃのニョッキ、照り焼きチキン、シャカシャカサラダ、オレンジゼリー

コバトン健康マイレージ事業

参加者募集

若返り筋力アップ
簡単エクササイズ講座

日頃から運動している人もしていない人も育児中のママも、一緒に簡単な筋力アップエクササイズでリフレッシュしてみませんか。上尾市から、埼玉県コバトン健康マイレージ事業に参加している人は、本講座に参加すると、平均歩数に関係なく、上尾市からの第2回の賞品抽選の対象になります。時8月7日(火)9時30分~11時30分(受け付け/9時15分~) 所市民体育館 市内に在住で運動制限のない18歳以上の人 定30人(先着順) ※託児あります(5人(先着順))。備タオル、飲み物 【服装】運動できる服装、運動靴 申7月1日(月)~31日(休)に直接または電話で西保健センターへ



母子・成人・精神保健事業スケジュール

各事業についての詳細は『健康カレンダー』または市ホームページをご覧ください。『健康カレンダー』は東・西保健センター、市役所、各支所・出張所にも置いてあります。

母子保健 東保健センター

- **にこにこ健康相談会** 7月18日(木)・8月9日(金)9:00~10:00
- **赤ちゃんとおっぱいタイム** 7月22日(月)10:00~11:30【要予約・7月1日(月)9:00から】 ①1か月児健診を終了した4~6月生まれの乳児と母親 ②15組(先着順)
- **離乳食教室後期・完了期** ①7月23日(火)②8月28日(水)9:30~13:00【要予約・①は6月24日から、②は7月24日(火)から】 ③平成30年7~9月生まれの子どもと保護者
- **このとり相談(妊活・不妊相談)** 7月23日(火)13:15~15:45【要予約・予約専用電話番号④070-3131-7256】
- **フッ素塗布** 7月26日(金)13:15~14:00 ⑤東保健センター ⑥1,404円
- **10か月児健康相談** 7月29日(月)9:00~10:00 ⑦平成30年9月生まれの子どもと保護者
- **離乳食教室開始期・初期** 8月8日(木)10:00~11:10【要予約】 ⑧4か月児健診を終了した子どもと保護者
- **パパママ教室** 8月24日(土)9:10~12:10【要予約・7月30日(火)9:00から】 ⑨11月~令和2年2月出産予定の人とパートナー

成人・精神保健 西保健センター

- **精神科医によるこころの健康相談** 7月17日(水)13:00~15:00【要予約】
- **統合失調症の家族サロン** 7月18日(木)13:30~15:00
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 7月19日(金)・29日(月)、8月9日(金)13:30~16:00【要予約】
- **動いて楽しく脱メタボ塾** 7月22日(月)9:30~11:30、8月5日(月)13:30~15:30【要予約】 ⑩40~69歳の運動制限のない人
- **各種検診** 実施期間は11月まで(集団検診は12月の指定日まで) ※予約空き状況など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

平日夜間・休日診療

平日夜間診療

●小児科/内科

「平日夜間及び休日急患診療所」で行っています。
(緑丘2-1-27東保健センター3階、☎774-2661・☎772-1353)
【診療日】月~金(祝を除く)
【受付時間】20:00~21:30

休日診療

●小児科/内科/外科

「平日夜間及び休日急患診療所」(上記参照)で行っています。
【診療日】日・祝
【受付時間】9:00~11:30、13:00~15:30

平日夜間及び休日急患診療所は、急患の人に応急的診療だけを行います。慢性疾患の診療やかかりつけ医などと同様の精密検査などには対応していません。また、投薬は最低日数分になります。

●歯科

「北足立歯科医師会休日診療所」で行っています。
(鴻巣市赤見台1-15-23、☎048-596-0275)

【診療日】日・祝

【診療時間】9:30~12:30

●産科 7月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

7・21日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
14・28日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
15日	ナラヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922

※広報掲載の後、当番医の変更が生じる場合もあります。各新聞の埼玉版休日医欄も参考の上、受診してください。

埼玉県救急電話相談

急な病気やけがに関して、看護師の相談員が医療機関を受診すべきかどうかなどをアドバイスしますので、判断に迷ったときは気軽に電話してください。

【相談時間】毎日24時間

【電話番号】☎#7119または☎048-824-4199(ダイヤル回線、IP電話、PHSを利用する場合)

今月の健康

No.456

ウイルス性結膜炎

ウイルスの感染によって引き起こされる結膜炎です。代表的なウイルス性結膜炎は、流行性角結膜炎・咽頭結膜炎・ヘルペス性結膜炎があります。

流行性角結膜炎は、感染力が強く、昔から一般に「はやり目」と呼ばれています。症状としては、結膜が充血し目やにや涙が出て、眼痛を伴うことがあります。アレルギー性結膜炎と違って、かゆみはほとんどありません。通常、発症してから約1週間て病状のピークがあり、その後徐々に改善してきますが、炎症が強い場合は黒目(角膜)の表面に小さな濁りが残ることがあります。

咽頭結膜炎は、目の症状は流行性角結膜炎より弱い反面、のどの痛みや39度前後の発熱などの症状がみられます。プールを介して子どもたちの間に流行することがあることから、俗に「プール熱」と呼ばれます。

ヘルペス性結膜炎は、子どもが初めてヘルペスウイルスに感染したときにみられることが多い病気です。症状からは、アデノウイルスによる結膜炎と区別できないですが、両目が侵されることは少ないです。

ウイルス性結膜炎に対しては、今のところ残念ながら特效薬はありません。感染したウイルスに対する抗体が体内で作られるのを待つしかありません。通常は炎症を抑え、細菌による2次感染を防止するための目薬を使用します。

ウイルスによる結膜炎と診断されたら、周囲の人に感染を広めないように注意することが大切です。ウイルス性結膜炎は学校伝染病に指定されており、一定期間登校を禁止することになっています。感染を予防するにはよく手を洗い、目を拭くときはティッシュペーパーなどの使い捨ての物を使い、タオルなどは家族と別の物を使って、お風呂は最後に入るようにしましょう。

上尾市医師会