



# いっしょに健康づくり

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



## しっかり手洗いで

県鴻巣保健所  
☎048-541-0249  
☎048-541-5020

## ノロウイルス から身を守るう！

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は、冬場に多く発生します。ノロウイルスは感染力が強いため、保育園や学校、病院などで発生すると急速に広がる恐れがあります。感染防止対策として、次の点に注意してください。

### ■しっかり手洗い

トイレやおむつ交換の後、調理前、食事前などには、石けんをよく泡立てて手を洗い、流水で十分にすすぐ。「洗う・すすぐ」を2回繰り返す「2度洗い」が効果的。

### ■食品の十分な加熱

食品は中心温度85～90度で90秒以上加熱する。  
特にカキなどの二枚貝は、ノロウイルスを持っていることが多いため、生で食べることを控え、調理の際は他の食品を汚染しないよう注意する。

### ■清掃と消毒の徹底

調理器具はよく洗ってから、熱湯や塩素系消毒剤などで消毒する。

### ■おう吐物や下痢便の処理に注意

感染した人のおう吐物や便には多くのノロウイルスが含まれます。使い捨てのマスクと手袋を着用し、周りに広げないよう雑巾やタオルなどで汚物をしっかり拭き取った後、塩素系消毒剤を用いて消毒しましょう。処理した後は手洗い、うがいをよく行いましょう。



## いのちの オンライン on LINE相談

ウェブで幅広い相談を受け付ける「いのちのオンライン相談」に、リアルタイムでチャット相談ができるLINE相談窓口が加わりました。

誰にも言えない悩み、つらい気持ちを、追い込まれる前に吐き出してください。精神保健福祉士が相談に応じます。秘密は守られるので、気軽に相談してください。  
☎毎週(火)15～17時 ☎市内に在住・在勤・在学の人 ④トーク画面でメッセージを送信(24時間受付)



ID/soudan1@ageokenko1

上尾 いのち オンライン

## 今月の健康

No.483

## 手湿疹

手湿疹とは、いわゆる手荒れです。手に、赤みやぶつぶつ、水ぶくれ、カサカサやひびわれがさまざまな形で、多くは混じり合って出現します。かゆみを伴うことが多く、ヒリヒリした痛みを伴う場合もあります。

体質的に皮膚が荒れやすい人に出る場合と、何らかの物質でかぶれて発症する場合があります。もともと体質的に手が荒れやすい人はかぶれもおこしやすく、こじれることが多いです。理美容師、調理師、看護師など水仕事が多い人、紙類を扱い手が乾燥しやすい人、家事をする人などは悪化しやすいです。また最近ではアルコール消毒の機会が多く、手荒れの患者さんが増えています。

皮膚には適度な潤いと皮脂が必要です。アルコールなどは皮脂を減少させ、乾燥は潤いを損ないます。手を洗ったらハンドクリームをこまめに塗ることで潤いが保たれます。家事や作業のときは手袋を着用しましょう。綿の手袋のうえからゴム手袋を着用すると、ゴム手袋のかぶれや汗による刺激も軽くなります。寒く、空気が乾燥する季節にはハンドクリームを塗り、手袋をして寝ることで症状が良くなる人がみられます。

手荒れが悪化した場合には、ステロイド外用剤による治療が必要になります。適切に使用することで症状はかなり改善しますが、体質や環境で個人差があります。また、手湿疹だと思っても「手の水虫」や、「疥癬」という皮膚にダニがつく病気などは、他の疾患のおそれもあります。これらの病気は検査が必要で、治療法も違います。手荒れが治りにくい場合は皮膚科を受診しましょう。

上尾市医師会

## 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 12月16日(木)9:00~10:00
- 離乳食教室後期・完了期 12月17日(金)10:30~12:00 令和2年12月~令和3年2月生まれの子どもと保護者 費500円 定10組(先着順)
- 10か月児健康相談 12月23日(木)9:00~10:00 令和3年2月生まれの子どもと保護者
- 赤ちゃんとおっぱいタイム 令和4年1月12日(木)10:00~11:30【要予約・12月24日(金)9:00から】 定1か月児健康診査を終了した10~12月生まれの乳児と母親 定6組(先着順)
- 離乳食教室初期 令和4年1月6日(木)10:00~11:10【要予約】 定4か月児健康診査を終了した子どもと保護者 費50円 定10組(先着順)

### 成人・精神保健 西保健センター



- 臨床心理士によるこころの悩み相談 12月15日(水)、令和4年1月5日(木)13:30~16:00【要予約】
- 統合失調症の家族サロン 12月16日(木)13:30~15:00
- からだ改善キテ軽運動教室 12月17日(金)9:30~11:00【要予約】 令和4年3月末時点で40~69歳の、運動制限の指示のない人 定10人
- クローバーの会(自死遺族) 12月20日(月)13:30~15:30【要予約】
- 健康応援相談 12月22日(水)13:15~【要予約】 定健診結果、生活習慣病予防に関心がある人
- 学ぼう!脂肪を貯めにくくする食事 令和4年1月12日(木)14:15~14:45【要予約】 定食生活を改善したい人
- 精神科医によるこころの健康相談 令和4年1月13日(木)13:00~15:00【要予約】

### 平日夜間・休日診療

発熱、せきなどの風邪症状や、吐き気、下痢の症状がある場合は、必ず事前に連絡してください。

#### 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」(左記参照)で行っています。  
【診療日】(日)・(祝)、12月30日(木)~令和4年1月3日(月)  
【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)(12月30日~令和4年1月3日を除く)  
【診療時間】9:30~12:30

#### ●歯科 年末年始当番医 【診療時間】10:00~12:00

12/30	愛仁クリニック	☎773-6480・☎771-6784
	第一歯科診療所	☎781-3490・☎871-4324
	松本歯科医院	☎772-2417・☎774-7337
12/31	上尾ハピネス歯科・こども歯科	☎725-0648・☎725-0647
	M・I 歯科医院	☎771-8648
1/1	斎藤歯科医院	☎775-7177・☎775-7172
	はらいちだんち歯科・矯正歯科診療所	☎722-9449・☎722-9093
1/2	石原歯科医院	☎726-3232・☎726-3535
1/3	矢部歯科医院	☎776-7800・☎771-9098

#### ●産科 12月・年末年始当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

12/5-30 1/3	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
	葵ウィメンズクリニック	☎781-1188・☎782-8771
12/19 1/1	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
12/26 1/2	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、I P電話、PHSを利用する場合)

### 埼玉県A I 救急相談

急な病気やけがの際に、家庭での対処方法や医療機関への受診の必要性について、チャット形式で気軽に相談が可能です。



## 『上尾市健康カレンダー』の有料広告を募集!

令和4年度『上尾市健康カレンダー』に掲載する広告を募集します。『上尾市健康カレンダー』は、母子保健、成人保健、歯科保健、予防接種などの保健センター事業を、広く市民にお知らせするために配布しています。【発行部数】11万部程度(市内全世帯、公共機関、転入者に配布。市ホームページにも掲載) 【予定区画数】20区画 【区画の規格】一色刷り・縦45×横90<sup>mm</sup> ※広告右上部に「広告」の文字が入ります。【広告掲載料】1区画/30,000円、2区画/60,000円 定12月10日(金)までに、申込書(東・西保健センターにある。市ホームページからダウンロードも可)を直接または郵送で東・西保健センターへ ※掲載要件、申込者の資格など詳しくは、市ホームページをご覧ください。