

| 献 血 | ※日程が変更になることがあります。 | | | |
|----------|--------------------|---------------------|-----|-------------------------|
| と き | と ころ | 時 間 | 内 容 | 備 考 |
| 9月14日(金) | イトーヨーカドー上尾店(谷津二丁目) | 午前10時～11時45分、午後1～4時 | 全血 | 上尾ライオンズクラブ主催(☑当日、直接会場へ) |

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」(緑丘2-2-27 上尾医療センター内、☎774-2661・☎772-1353)で行っています。

- ▶診療日 月～金曜日(祝日を除く)
- ▶診療時間 午後8～10時(受け付けは午後8時～9時30分)

【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 日曜日・祝日・年末年始
- ▶診療時間 午前9時～正午、午後1～4時(受け付けは午前11時30分まで、午後は3時30分まで)

歯科

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

- ▶診療日 日曜日・祝日
- ▶診療時間 午前9時30分～午後0時30分

【休日】

産婦人科

| 9月 | 当 番 医 |
|----------------------|------------------------------------|
| 2日 | 木下産婦人科クリニック ☎787-5533・☎787-3801 |
| 9日 | 上尾中央総合病院 ☎773-1111・☎773-7122 |
| 16日 | ひらしま産婦人科 ☎722-1103・☎722-1146 |
| 17日 | ナラヤマレディースクリニック ☎771-3659・☎771-3922 |
| 22日 | 木下産婦人科クリニック ☎787-5533・☎787-3801 |
| 23日 | 上尾中央総合病院 ☎773-1111・☎773-7122 |
| 30日 | ひらしま産婦人科 ☎722-1103・☎722-1146 |
| ▶診療時間 午前9時～正午、午後1～4時 | |

◆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、お出掛けください。

- こんな時には、埼玉県救急医療情報センターの県民案内サービスのご利用を！
- ①救急車を呼ぶほどではないが、緊急に受診が必要なとき
- ②休日・祝日、夜間などのとき
- ③どこで診てもらえばよいか分からないとき
診療が可能な医療機関をご案内します。
- ▶電話番号 824-4199(24時間対応)
医療機関・薬局の情報は、県ホームページの埼玉県医療機能情報提供システムも併せてご利用ください。
- 子どもの急な病気に困ったら小児救急電話相談に相談を！
子どもの急病時(発熱、下痢、嘔吐など)の家庭での対処法や受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じます。
- ▶相談日時 月～土曜日/午後7時～翌朝7時
日曜日・祝日・年末年始/午前9時～翌朝7時
- ▶電話番号 #8000(NTTプッシュ回線)
833-7911(ダイヤル回線、IP電話、ひかり電話)



便秘とは便が出にくい状態のことです。食事をしながらこの記事を読んでいる人がいたらごめんない。今回は便を連発します。

3日以上排便がない状態には、機能性便秘と器質性便秘とがあります(日本内科学会)。

機能性便秘は腸管の機能低下、または機能異常により便が出にくい状態です。原因としては食物繊維の不足、水分の不足、運動不足、ストレス、食事時間のばらつき、生活リズムの乱れ、ホルモンの乱れ、内服している薬、紅茶や緑茶を通したタンニンの過剰の常習的摂取などがあります。対処方法としては肉食に偏った食生活を改善し、食物繊維の多いリンゴ、ミカンなどの果物、イモ類、キャベツや大根などの野菜類を食べるようにして、適度な運動をしてみてください。ヨーグルトも腸内細菌を整えるので効果があります。それでも便が出にくい時は数種類の下剤もあります。

腸内の状態を整えるために①毎日3食しっかりと食べる(食物繊維を意識して取る)②肉食に偏らずに、野菜や果物などを多めに取る③食べ物だけではなく、水分も小まめに補給する④適度な運動をする、以上に気を付けてください。

器質性便秘はおなかに何か病気があって腸が狭くなり便が通過しにくくなっている状態です(ポリープ、癒着、がんなど)。この状態が続いて悪化すると腸閉塞を発症し、手術が必要になる場合があります。この便秘には医師の診察・検査・治療が必要です。機能性便秘だと思っても腸の病気が隠れていることもあります。検査は便を取って提出してもらって簡単なものから、内視鏡の検査までいろいろありますので、まずは受診して相談してみてください。便秘は日常生活でよく普通の症状ですが、気になった場合は一度かかりつけの医師に相談することをお勧めします。

上尾市医師会



今月の健康

便秘

けんこうガイド | 8・9月

内=内 容
対=対 象
定=定 員
持=持 ち
費=費 用
申=申し込み

健康推進課(保健センター内) 〒362-0074 春日2-10-33 ☎774-1411 ☎776-7355

| 母子保健 | とき・ところ | 内容・対象・持ち物 | 備 考 |
|------------------|--|--|--|
| 10か月児健康相談 | 8月21日(火) 保健センター 午前9～10時 | ☑平成23年10月の出生児 ☑母子健康手帳、おむつ、バスタオル | ☑当日、直接会場へ ※発熱時や感染性疾患の疑いのある人はご遠慮ください。 |
| 妊婦教室 (両親学級併設) | 8月22日(水) 保健センター 8月24日(金) 午前9時30分～午後3時15分 | ☑11月～平成25年2月に出産予定の人(2日間で1コース(2日目はパートナーの受講も可)) | ☑30組 ☑電話で健康推進課へ(予約制) ※次回の開催は10月です。 |
| フッ素塗布 | 8月23日(木) 大石公民館 9月11日(火) 保健センター 午後1時15分～2時 | ☑歯科健診(1歳6か月児健康診査など)を受診した就学前の児童 ※6カ月間隔で塗布できます。 ☑母子健康手帳、タオル、歯ブラシ | 費1,365円 ☑当日、直接会場へ ※事前に必ず歯を磨いてきてください。 |
| ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチン接種 | 生後2カ月～5歳未満の乳幼児を対象に市内実施医療機関で無料接種を行っています。予診票は保健センター、市内実施医療機関に設置しています。接種を希望する場合は、必要性を理解した上で、本人の体調の良い時に受けてください。 | | |
| 子宮頸がん予防ワクチン接種 | 無料接種対象は、平成8年4月2日～12年4月1日生まれの女子です。接種回数は3回で、接種開始から接種終了まで6カ月間かかります。接種を希望する人は、9月29日(土)までに接種を開始してください。詳しくは市ホームページをご覧ください。 | | |

| 成人保健 | とき・ところ | 内容・対象・持ち物 | 備 考 |
|----------------------------------|---|--|--|
| 健康ライフ 応援相談 | 8月27日(月) 保健センター 午前9時10分～10時10分 | ☑保健師・栄養士などによる個別相談 ☑健診結果、生活習慣病予防に関心のある人 | ☑4人 ☑電話で健康推進課へ(予約制) |
| 健診結果説明会 | 9月5日(水) 平方支所 午前9～11時 | ☑保健師による健診結果説明、保健師・栄養士による個別健康相談 ☑健診結果、生活習慣病予防に関心のある人 | ☑健康相談は人数が多い場合20人(先着順) ☑当日、直接会場へ |
| 運動教室 | 8月24日(金) 保健センター 9月10日(月) 午後1時30分～3時30分 | ☑メタボ予防のための運動指導 ☑40～64歳の人 ※現在治療中の人は医師の許可が必要です。 | ☑20人 ☑電話で健康推進課へ(予約制) |
| 精神科医師による こころの健康相談 | 8月31日(金) 保健センター 9月7日(金) 午後1～3時 | ☑保健師・精神科医師による面接相談 ☑精神面で心配がある人・その家族 | ☑3組 ☑電話で健康推進課へ(予約制) |
| 臨床心理士による こころの悩み相談 | 8月28日(火) 保健センター 9月11日(火) 午前9時～午後4時 | ☑臨床心理士・保健師による面接相談 ☑対人関係に悩んでいる、眠れないなどのこころの悩みを抱えている人 | ☑4組 ☑電話で健康推進課へ(予約制) |
| 統合失調症患者の 家族サロン | 8月23日(木) 保健センター 午後1時30分～3時 | ☑共通の悩みを持つ家族の話し合い ☑統合失調症患者の家族 | ☑当日、直接会場へ |
| クローバーの会 (うつ病患者の家族のためのグループワーク) | 8月21日(火) 保健センター 午後1時30分～3時30分 | ☑臨床心理士を交えた家族同士の意見交換・交流 ☑うつ病患者の家族 | ☑8人 ☑電話で健康推進課へ(予約制) ※申し込み時に困りごとなどを確認します。 |
| 集団検診 各種健康診査 | 胃がん、肺がん・結核、乳がん検診、成人歯科健康診査、20～30歳代ヘルスチェックの申し込みを受け付けています。日程、申し込み方法など、詳しくは『上尾市健康カレンダー』または市ホームページをご覧ください。 | | |
| 個別検診 | 大腸がん・子宮がん・前立腺がん・骨粗しょう症・肝炎ウイルス(B型・C型)検診を12月28日(金)まで実施しています。詳しくは『上尾市健康カレンダー』または市ホームページをご覧ください。 | | |