

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2-1-27、東保健センター3階、☎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)

平日夜間及び休日急患診療所は、急患の人に急患のみに対応した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」(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】

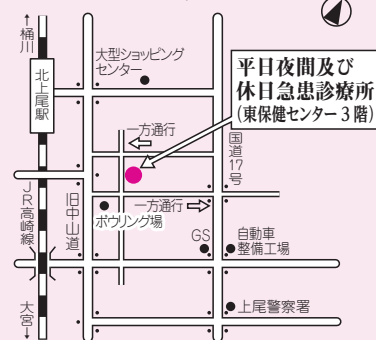
産婦人科

4月	当番医
6日	ナラヤマレディースクリニック ☎771-0002・☎771-3922
13日	上尾中央総合病院 ☎773-1111・☎773-7122
20日	ひらしま産婦人科 ☎722-1103・☎722-1146
27日	ナラヤマレディースクリニック ☎771-0002・☎771-3922
29日	上尾中央総合病院 ☎773-1111・☎773-7122

- ▶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(☎http://www.iryu-kensaku.jp/saitama/)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)

案内図



腎臓は、握りこぶしぐらいの大きさで、背中に近いところに左右に1個ずつある臓器です。主な働きは、血液をろ過して尿をつくり老廃物を体の外に排出することですが、それだけでなく、血圧を調節したり、赤血球造血ホルモンを分泌することで貧血を防いだり、さまざまな電解質のバランスを調節したりして、私たちの体を正常に保つ重要な役割を担っています。

尿たんぱくなどの尿の異常や、腎臓の働きの低下が3カ月以上続いている状態を「慢性腎臓病」と言います。10年ほど前に提唱された概念で、まだ一般的に認知度は低いようですが、わが国の慢性腎臓病の患者数は1、300万人(成人の8人に1人)と推計されており、「新たな国民病」とも言われています。

慢性腎臓病は初期には自覚症状がほとんどありません。進行すると、腎臓が機能を果たせなくなる「腎不全」の状態に陥り、人工的に腎臓の代わりをしてもらう透析療法などの治療が必要になり、日常生活にも支障を来すこととなります。また慢性腎臓病の患者は、脳卒中や狭心症、心筋梗塞といった心血管疾患にかかりやすく、それらによる死亡の危険性も高いことが分かっています。

慢性腎臓病を早期発見するためにも、健康診断や人間ドックなどは毎年必ず受診しましょう。尿検査(尿たんぱく)と血液検査(クレアチニン値など)の項目に特に注意してください。塩分を控える・食べ過ぎない・適度な運動(肥満防止)・禁煙などで生活習慣病の予防を心掛けることは、慢性腎臓病の発症の予防や進行を抑制するのにとても重要です。

上尾市医師会



394

慢性腎臓病(CKD)

今月の健康

けんこうガイド

3月
4月

健康推進課

東保健センター 〒362-0015 緑丘2-1-27
(母子保健) ☎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

内=内 容
対=対 象
定=定 員
持=持 ち 物
費=費 用
申=申し込み

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	3月25日(火) 東保健センター 午前9～10時	対平成25年5月の出生児 持母子健康手帳、おむつ、バスタオル	
すくすく計測会	4月2日(水) 東保健センター 午前9時30分～11時	内身長・体重の測定 対就学前の乳幼児 持母子健康手帳、おむつ、バスタオル	申当日、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。
にこにこ健康相談会	3月19日(水) 東保健センター 午前9時30分～11時	内身長・体重の測定、発達・育児・食事・歯の相談 対就学前の乳幼児 持母子健康手帳、おむつ、バスタオル	
妊婦教室 (両親学級併設)	4月4日(金) 4月8日(火) 東保健センター 午前9時30分～午後3時15分 ※2日間1コース。	対平成26年7～10月に出産予定の人 (2日目はパートナーと祖父母になる人の受講も可)	定30人(先着順) 費300円(食材費) 申電話で東保健センターへ(予約制)
フッ素塗布	3月19日(水) 4月3日(木) 東保健センター 午後1時15分～2時	内歯科健診(1歳6か月児健康診査など)を受診した就学前の幼児 ※6カ月間隔で塗布できます。 持母子健康手帳、タオル、歯ブラシ	費1,365円 ※4月から1,404円に変更になります。 申当日、直接会場へ ※事前に必ず歯を磨いてきてください。

成人保健	とき・ところ	内容・対象・持ち物	備 考
運動教室	3月25日(火) 4月4日(金) 西保健センター 午後1時30分～3時30分	内メタボ予防のための運動指導 対40～64歳の人 持室内用の運動靴、タオル、飲み物、健康手帳	定20人 申電話で西保健センターへ(予約制) ※現在治療中の人は医師の許可が必要です。
健康ライフ 応援相談	3月17日(月) 西保健センター 午後1時～2時20分	内保健師・栄養士などによる個別相談 対健診結果、生活習慣病予防に関心のある人 持健康手帳、健診結果票、歯ブラシ	定5人 申電話で西保健センターへ(予約制)
栄養教室	3月26日(水) 西保健センター 午後1時30分～3時30分	内栄養士によるメタボ予防のための正しいダイエット方法指導 対食生活を改善したい人	定20人 申電話で西保健センターへ(予約制) ※医師に食事制限を指示されている人はご遠慮ください。
統合失調症の 家族サロン	3月20日(木) 西保健センター 午後1時30分～3時	内共通の悩みを持つ家族の話し合い 対統合失調症患者の家族	申当日、直接会場へ
こころの健康相談	3月27日(木) 4月3日(木) 西保健センター 午後1～3時	内保健師・精神科医師による面接相談 対精神面で心配がある人と家族	定3組 申電話で西保健センターへ(予約制) ※申込時に相談内容を確認します。
集団検診 各種健康診査	胃がん/肺がんセット検診、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は4月1日から受け付けします。日程・申し込みなど、詳しくは4月配布予定の『平成26年度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)検診は5月から開始です。対象者には4月下旬に受診券を郵送します。直接医療機関に予約の上、受診してください。詳しくは4月配布予定の『平成26年度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。		