

保健センター通信

# 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

食育元年 食育講座

## 正しく理解しよう 食品添加物

食品のパッケージに書いてある原材料名の食品添加物について学びます。 時 2月16日(月)10時30分～11時30分 所東保健センター 対市内に在住の小学生の保護者 定15組(先着順) 持筆記用具 申1月13日(火)～2月13日(金)までに電話で東保健センターへ



## アッピーお料理学校 1年生 入校生募集!

買い物の仕方から包丁の持ち方、お米の炊き方など料理の「基本のき」を学びます。参加者は初心者の男性だけなので安心。卒業までに基本の料理を作れるようになります。家族からの応募もお待ちしております。 時1月28日(水)、2月4日(水)9時30分～13時(全2回) 所西保健センター 対市内に在住・在勤・在学の料理初心者の男性 費500円 定20人(先着順) 申1月20日(火)までに直接か電話またはファクスで西保健センターへ



## 自殺予防対策講演会

### 『この街に暮らす人たちが生き生きと暮らし続けるために ～自殺予防につながる日々の活動～』

ゲートキーパーをご存知ですか?ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。地域の中に見守ってくれる人がいれば孤立することはありません。同じ地域に暮らす人同士で、自分に何ができるのか、また、自分や大切な人の「こころの健康」を守るために必要なことは何か。クイズなど

を通じて一緒に考えてみませんか?

時 2月5日(木)13時30分～15時30分(開場/13時)  
所東保健センター 【講師】安藤亘さん(ビヨンドザボーダー(株)代表取締役) 定100人(先着順) 申住所、氏名、生年月日、電話番号を記入の上、1月5日(月)～30日(金)(必着)にはがきかファクス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『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。健康カレンダーは東・西保健センター、市役所、支所・出張所などにも置いてあります。

### 母子保健 東保健センター



- **妊婦教室** 2月6日(金)・17日(火) 9:30~15:15  
 ①平成27年5~8月出産予定の人【要予約】
- **両親学級(土・日コース)** 3月8日(日) 9:30~15:15  
 ①平成27年5~8月出産予定の人とパートナー【要予約】
- **離乳食教室開始期・初期** 1月16日(金)・2月5日(木) 10:00~11:00  
 ①4か月健診を終了した乳児と保護者【要予約】
- **10か月児健康相談** 1月29日(木) 9:00~10:00 ①平成26年3月生まれの子ども
- **にこにこ健康相談会** 1月21日(水) 9:30~10:30
- **すくすく計測会** 2月4日(水) 9:30~11:00

### 成人保健 西保健センター



- **運動教室** 1月22日(木)・2月3日(火) 13:30~15:30【要予約】
- **健診結果説明会** ①1月16日(金)②2月3日(火)【受付】9:30~9:45  
 ①西上尾第一団地集会所 ②大石公民館
- **栄養教室** 1月26日(月) 13:30~15:30【要予約】
- **健康応援相談** 1月20日(火) 13:00~14:40【要予約】
- **精神科医によるこころの健康相談** 1月29日(木) 13:00~15:00【要予約】
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 1月28日(水)、2月4日(水) 9:00~16:00【要予約】
- **統合失調症の家族サロン** 1月15日(木) 13:30~15:00
- **クローバーの会~うつ病家族のためのグループワーク~** 2月12日(木) 13:30~15:30【要予約】

## 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~金曜日(祝日を除く)  
 【診療時間】20:00~22:00(受け付け/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】日曜日、祝日、年末年始  
 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00  
 (受け付け/午前は11:30まで、午後は15:30まで)
- 平日夜間及び休日急患診療所は、急患の人に急患の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】日曜日、祝日 (12月30日~1月3日を除く)  
 【診療時間】9:30~12:30

### 産婦人科 2月当番医

1・15日	ナヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
8・22日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
11日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146

【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00  
 ※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。

### 小児救急電話相談

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。  
 【相談時間】(月)~(土)/19時~翌朝7時、(日)祝・年末年始/午前9時~翌朝7時  
 【電話番号】#8000(NTTプッシュ回線)または833-7911(ダイヤル回線、IP電話、ひかり電話)

### 大人の救急電話相談

大人の急な病気やけがに関して、看護師が電話で相談に応じます。  
 【相談時間】18時30分~22時30分(毎日)  
 【電話番号】#7000(NTTプッシュ回線・ひかり電話・携帯電話)または048-824-4199(ダイヤル回線・IP電話・PHS)

## 今月の健康

No.404

## 逆流性食道炎

「逆流性食道炎」。近年テレビなどでもよく耳にする言葉です。どのような病気かというと、本来食道は胃酸にさらされないはずが、食道裂孔ヘルニア(胃の一部が横隔膜からはみ出している状態)などによって、胃酸が逆流する「胃食道逆流症」があり、食道粘膜を荒らし炎症を起こす病気です。症状は、げっぷ・胸が熱い・しみる感じがする・のどのつかえや違和感、なかなか治らない咳や声のかすれなどが挙げられます。

胸やけを起こさないために日常生活でも注意できることがあります。食事は一度にたくさん食べず、ゆっくりと食べ、食べ過ぎないようにしましょう。たばこ・アルコール・コーヒー・チョコレートなど嗜好品はほどほどに。なるべく前かがみの姿勢を避け食後すぐに横にならないようにし、就寝時は左側を下にすることで症状を緩和させることができます。また不要な時間はベルトやコルセットは緩め、太り気味の人は体重を減らすことをお勧めします。

もちろん内科でも診断・治療は可能です。正しい診断をするためには、胃カメラやレントゲンの検査を行います。逆流の度合いや食道炎の重症度の判定ができます。実際には必ずしも検査を受けなければ治療は行わないかというと、そうとも限りません。問診などから「胃食道逆流症」がある場合、胃酸の分泌を抑える内服薬を中心に各消化器症状に応じ、処方してもらえらると思います。最近比較的效果が高く、服用回数が1日1回で良いものもありますので、お困りの人はぜひ医師に相談することをお勧めします。逆流を起こしやすい状態は薬で完全に治すことは難しく、内服をやめると症状は再発します。重症の場合、手術が必要になることもありますので、薬の中止など医師とよく相談の上、治療を行ってください。

上尾市医師会