

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	主 催
6月29日(火)	上尾市役所	午前9時30分～正午、午後1時～4時	全血	(☑️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・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時～10時(受け付けは午後8時～9時30分)

【休日診療】

内科・小児科・外科

- 「平日夜間・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時～4時(受け付けは午前は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。
- ▷診療時間 午前9時30分～午後0時30分

【休日】

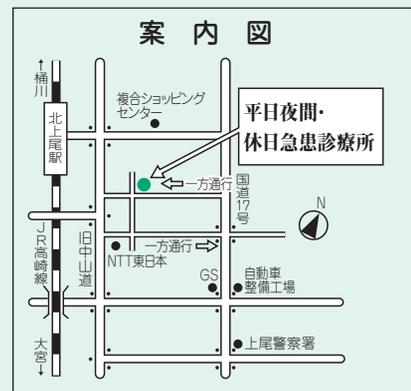
産婦人科

7月	当 番 医	
4日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
11日	ナラヤマレディースクリニック	☎771-3659・☎771-3922
18日	木下産婦人科クリニック	☎787-5533・☎787-3801
19日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
25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時～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。☎048-824-4199(24時間対応)



349

更年期障害

今月の健康

「老い」は必ずやってくるものです。

女性は50歳前後になると閉経を迎えます。更年期障害は、卵巣機能の低下による女性ホルモン低下によって起こり、環境・性格因子なども大いに影響します。人の体は微量のホルモンバランスが保たれて機能しています。このホルモンのバランスの乱れが急激に起こることが、更年期障害の一つの大きな原因となります。症状・期間などは人によって異なりますが、女性ホルモン欠乏による、ほてり・発汗は典型的な症状です。その諸症状が日常生活に支障を来す場合は、専門医の治療を受ける必要があります。

女性ホルモンが減少すると、骨強度の低下(骨粗しょう症)、血管の老化(動脈硬化)、皮膚の萎縮(しわ)、膣の萎縮(老人性膣炎)などの身体症状を起こします。治療法としては、HRT(ホルモン補充療法)が有効です。不定愁訴(※注)には、漢方療法も有効です。薬服用中は乳がん・子宮がん検診、血液検査を定期的に受診しましょう。

また更年期を迎える時期の女性は、子どもやしゅうと・夫など家族の問題を抱えることも多く、そのストレスも伴って、「うつ」状態も発症しやすいようです。

閉経後の老年期を楽しく過ごすために、趣味や生きがいを見つけ、バランスの良い食事、適度の運動を行うなどして、「骨粗しょう症」を予防して生き生きと過ごしましょう。

※注 原因のはっきりしない体の不調のこと。

～上尾市医師会～

# けんこうガイド | 8・7月

内 容  
 対 象  
 定 員  
 持 ち 物  
 費 用  
 申 込 込 込

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
フッ素塗布	7月2日(金)	平方支所	歯科健診(1歳6か月児健康診査など)を受診した4歳未満児(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
	午後1時15分～2時			
10か月児健康相談	6月29日(火)	保健センター	平成21年8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。
	午前9時～10時			
妊婦教室 (両親学級併設)	7月7日(水)	保健センター	出産予定日が平成22年10月～12月の人 2日間で1コース(2日目は夫婦で受講可)	定30組 費300円(食材費) 電話で健康推進課へ(先着順)
	7月14日(水)			
	午前9時15分～午後3時15分			
4か月児健康診査 1歳6か月児健康診査 3歳児健康診査 ボリオ予防接種	対象者には個別通知。通知のない場合は、お問い合わせください。 ※日程など詳しくは、『予防健診一覧(22年4月～7月)』また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
総合健康相談	7月7日(水)	市役所ロビー	保健師・栄養士による健康相談 健康面で心配がある人 健康手帳(持っている人)	当日、直接会場へ
	午前9時30分～10時30分			
精神保健相談	6月11日(金)	保健センター	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と家族	定3組 電話で健康推進課へ(予約制) ※申し込み時に相談内容を確認します。
	7月2日(金)			
	午後1時～3時			
統合失調症の 家族教室	6月29日(火)	保健センター	精神科医師、精神保健福祉士、薬剤師、保健師などによる講義と話し合い 「統合失調症の正しい理解について」 統合失調症患者の家族	定15人 電話で健康推進課へ(予約制)
	7月6日(火)			
	7月15日(木)			
統合失調症患者の 家族サロン	6月17日(木)	保健センター	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
	午後1時～3時			
うつ病患者の 家族サロン	7月8日(木)	保健センター	共通の悩みを持つ家族の話し合い うつ病患者の家族	当日、直接会場へ
	午後1時30分～3時30分			
栄養・健康相談 (生活習慣病予防相談)	6月22日(火)	保健センター	保健師、栄養士、運動指導士、歯科衛生士による健康相談。高脂血症、高血圧、糖尿病、骨粗しょう症など生活習慣病予防のための相談と健康診査後の相談 健康面で心配がある人 健康手帳(持っている人)、歯ブラシ	定4人 電話で健康推進課へ(予約制)
	午前9時10分～10時10分			

**【個別検診】** 7月から実施。女性健康診査、骨粗しょう症検診、前立腺がん検診、大腸がん検診、子宮がん検診、肝炎ウイルス(B型・C型)検診 ※成人歯科検診は5月から実施しています。

**【集団検診】** 7月から後期の胃がん検診、乳がん検診の申し込みを開始します。

※申し込みなど詳しくは、『予防健診一覧(22年4月～7月)』または市ホームページをご覧ください。