

けんこうガイド | 2・3月

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

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

母子保健	とき・ところ	内容・対象・持ち物	備 考
フッ素塗布	3月2日(水) 保健センター	☑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	☑1365円 ☑当日、直接会場へ
	3月24日(木) 上平公民館 午後1時15分～2時		
10か月児健康相談	2月25日(金) 保健センター 午前9時～10時	☑平成22年4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)	3月8日(火) 保健センター	☑出産予定日が平成23年6～8月の人(2日間で1コース(2日目はパートナーと受講可))	☑30組(先着順) ☑300円(食材費) ☑電話で健康推進課へ(先着順)
	3月15日(火) 午前9時30分～午後3時(8日は3時15分まで)(9時15分から受け付け)		
乳幼児健康相談	3月3日(木) 保健センター	☑身長・体重の計測、発達・育児・食事・歯の相談 ☑就学前の乳幼児 ☑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。保護者の健康相談も行います。
	午前9時30分～10時30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	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12月～23年3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	3月1日(火) 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	3月11日(金) 保健センター 午後1時～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と家族	☑3組 ☑電話で健康推進課へ(予約制) ※申込時に相談内容を確認します。
統合失調症患者の家族サロン	2月17日(木) 保健センター 午後1時～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
ソーシャルクラブ	毎週木曜日 保健センター 午前9時45分～正午 ※プログラムの内容により、時間や場所が変わります。	☑精神障害者の社会復帰支援のためのグループ活動(話し合い、スポーツ、調理実習など) ☑心の病(統合失調症など)の回復期で在宅療養中の人	☑15人 ☑電話で健康推進課へ(登録制)

【個別健診】本年度の各種がん検診、各種健康診査は終了しました。
【集団検診】本年度の各種がん検診の申し込みは終了しました。

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

3月	当 番 医
6日	ひらしま産婦人科 ☎722-1103・☎722-1146
13日	ナラヤマレディースクリニック ☎771-3659・☎771-3922
20日	木下産婦人科クリニック ☎787-5533・☎787-3801
21日	上尾中央総合病院 ☎773-1111・☎773-7122
27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。

▷電話番号 824-4199(24時間対応)

●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！

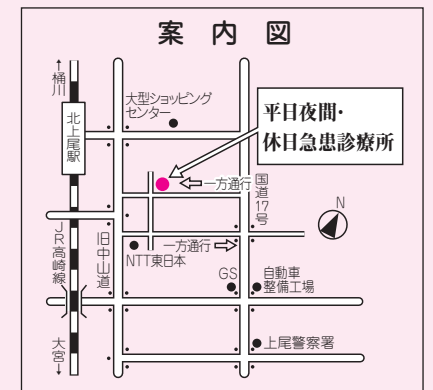
子どもの急病時(発熱、下痢、嘔吐など)の家庭での対処法や受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じます。

▷相談日時 月～土曜日/午後7時～11時

日曜日・祝日・年末年始/午前9時～午後11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)



肺炎は、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患に次いで高齢者の死因の第4位を占め、近年増加傾向が認められます。中でも高齢者は誤嚥性肺炎が多く認められ、その発症率は年齢とともに増加して致死率も高くなり、死亡者のうち90%が65歳以上の高齢者といわれています。

誤嚥性肺炎は口の中の細菌が気管や肺に入ってしまった、体力・抵抗力・免疫力の低下などが原因で細菌の駆除ができずに起こる細菌性の肺炎です。治療後も咳反射が低下するため、誤嚥の危険性が一層高まり、繰り返し発症する傾向にあります。喉の奥は肺に行く「気管」と胃につながる「食道」とに分かれています。食べ物が喉頭に進むと、気管の入り口(喉頭蓋)がふさがり食道に入ります。この飲み込むといった一瞬の流れを嚥下(飲み込み)と言い、誤嚥とは誤って気管に入ることを言います。加齢や脳の病気による影響で嚥下機能の低下がある場合、咳やむせといった動作も鈍くなっているのが気管への誤嚥をしやすい原因です。

誤嚥性肺炎を予防するには、原因となる口の中の細菌の増殖、誤嚥、免疫力の低下などの改善が必要です。歯磨きや入れ歯の清掃・手入れが不十分な場合、口の中の細菌が繁殖し続けます。口腔内をきれいにすることで細菌を減らし、誤嚥性肺炎の危険性を低減できます。誤嚥を防ぐために、食事の際は口を体操やマッサージを行い、元氣よく飲み込める口を作りましょう。また食事の量が減ると免疫力が低下するので、バランスと質の良い食事を心掛け栄養改善をしましょう。タンパク質をしっかり取ることも、食品数を増やすこと、1日3回規則正しく食事することも重要です。食事を改善したら、体全体の筋力が衰えないように散歩などの運動をしましょう。

～北足立歯科医師会～



357

高齢者のお口と健康

今月の健康