

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

10/1(日)
9時～

県の救急電話相談を
24時間毎日実施

県医療整備課
☎830-3559
☎830-4802

10月1日から全国共通ダイヤル「#7119」(*)を導入し、大人や子どもの救急電話相談に対応するとともに医療機関の案内をします。急な病気やけがについて、看護師の相談員が医療機関を受診するべきかどうかなどをアドバイスしますので、判断に迷ったときは気軽に電話してください。 (*国が全国へ普及を目指す救急電話相談ダイヤル)

相談時間

24時間毎日

※9月までは、33ページ【小児の救急電話相談】【大人の救急電話相談】を参照してください。

電話番号

☎#7119(全国共通ダイヤル)または☎048-824-4199(ダイヤル回線、IP電話、PHSを利用の場合)

※これまでと同じ下記の番号からもつながります。

大人の救急電話相談 ☎#7000

小児救急電話相談 ☎#8000または048-833-7911

利用上のお願

この電話相談は、医療行為ではなく、電話でのアドバイスにより、相談者の判断の参考としていただくものです。あらかじめご理解の上、利用してください。

幼児食教室

家でもできる、簡単♪栄養満点♪「子ども向けパーティーメニュー」を作りましょう。

時10月19日(木)10時～12時30分

所東保健センター 内幼児期の栄養・食事に関する話、調理実習 対市内に在住の3歳～就学前の子どもの保護者 費400円 定15人(先着順) 持エプロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記用具 申10月2日(月)から電話で東保健センターへ



【メニュー】お絵かきパンケーキ、キッシュ、温野菜サラダ、カットフルーツの盛り合わせ、ヨーグルトスムージー、紅茶

食の安心サロン ～食中毒の予防と手洗い実習～

毎日の食事作りはもちろん、弁当を作るときに、特に気を付けたい食中毒の予防方法を学びます。また、手洗いではどこに洗い残しが多いのかを実習しながら学びます。

時9月27日(水)10時30分～11時30分 所東保健センター 対子育て中の人、出産を予定している人 定15人(先着順) 持筆記用具 申9月1日(金)から電話で東保健センターへ



9月は

健康増進普及月間
です

～健康づくりの主役は
あなたです～

標語「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸～」

9月10～16日は自殺予防週間です

市民一人一人が「こころ」の声に早く気付いていきましょう

【アルコールと自殺】

アルコールの乱用・依存、大量飲酒は自殺のリスクを高めるといわれています。身近な人のお酒の飲み方に変化を感じたら、相談してみましょう。

～自殺は“防げる死”です。悩んだらまずは相談を～

【相談先】東・西保健センター(平日8:30～17:00)

いのちの電話 ☎645-4343(24時間年中無休)

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『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・出張所にも置いてあります。

母子保健 東保健センター

- **こうのとりの相談(妊活・不妊相談)** 9月19日(火) 9:15~15:45
【要予約・予約専用電話番号070-3131-7256】
- **10か月児健康相談** 9月21日(木)9:00~10:00 函平成28年11月生まれの子どもと保護者
- **にこにこ健康相談会** 9月28日(木)9:00~10:00
- **フッ素塗布** 10月4日(火)13:15~14:00 函東保健センター 費1,404円
- **離乳食教室開始期・初期** 10月5日(木)10:00~11:10【要予約】
函4か月児健診を終了した子どもと保護者
- **離乳食教室後期・完了期** 11月1日(火)9:30~13:00【要予約・10月2日(月)~受け付け開始】 函平成28年10~12月生まれの子どもと保護者
- **産前・産後サポート事業**
● **～赤ちゃんとおっぱいタイム～** 10月23日(月)10:00~11:30
【要予約・10月5日(木)9時~受け付け開始】 函1か月児健診を終了した平成29年7~9月生まれの乳児と母親 函15組(先着順) ※定員を超えた場合、初参加の人を優先します。

成人・精神保健 西保健センター

- **動いて楽しく脱メタボ塾** 9月20日(火)、10月4日(火)13:30~15:30【要予約】 函40~69歳の運動制限のない人
- **統合失調症の家族サロン** 9月21日(木)13:30~15:00
- **食事で無理なく脱メタボ塾** 9月25日(月)14:15~14:45【要予約】 函食生活を改善したい人
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 9月27日(火)9:15~12:10、10月2日(月)13:15~16:10【要予約】
- **精神科医によるこころの健康相談** 9月28日(木)13:00~15:00【要予約】
- **健康応援相談** 10月12日(木)13:30~【個別相談は要予約】
- **統合失調症の家族教室** 10月27日(金)、11月14日(火)、12月13日(木)13:15~16:00(全3回、2・3回目は12:45~)【要予約・10月13日(金)までに】
- **各種検診(がん検診など)** 実施期間5~11月(集団検診は12月の指定日まで) ※詳しくは市ホームページをご覧ください。

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)(祝を除く)
【受付時間】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)・(祝)
【受付時間】9:00~11:30、13:00~15:30

平日夜間及び休日急患診療所は、急患の人に応急的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」で行っています。
(鴻巣市赤見台1-15-23、☎048-596-0275)
【診療日】(日)・(祝)
【診療時間】9:30~12:30

●産婦人科 9月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

3・18日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
10・23日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
17・24日	ナヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922

※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、受診してください。

小児の救急電話相談

子どもの急な病気やけがの時に、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)/19:00~翌朝7:00、(日)・(祝)/7:00~翌朝7:00
【電話番号】#8000または☎833-7911

大人の救急電話相談

大人の急な病気やけがの時に、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)/18:30~22:30、(日)・(祝)/9:00~22:30
【電話番号】#7000または☎824-4199

今月の健康

No.436

突発性難聴

突発性難聴とは、ある日突然、何の前触れもなく片耳が聞こえなくなる病気です。内耳に障害がおこるタイプの難聴ですが、原因はいまだに不明です。症状のポイントは「突然聞こえが悪くなる」ことで、耳鳴りや目まいと一緒に生じることもあります。一般的には突発性難聴は再発しないとされており、2度3度と繰り返す場合は他の病気(メニエール病や低音障害型難聴など)を鑑別する必要があります。

難聴が発生してから、できるだけ早期に治療を開始した方が聴力の改善が良好であるとされ、できれば2日以内、遅くとも1週間以内に治療を開始する必要があります。1カ月を経過すると治療困難と考えられています。

一般的な治療は、安静にすることとステロイド剤(副腎皮質ホルモン)の投与です。これに加えて血流改善剤や、末梢神経の障害を改善するビタミン剤などが併せて使われます。必ずしも入院が必要となるわけではありません。また、内耳の血液循環不全によるものなので、手術などの外科的治療による聴力の改善は望めません。

突発性難聴に関しては、残念ながら完全な予防法というものはありませんが、内耳の血流循環が悪くならないように、バランスの良い食事や十分な睡眠を心がける、耳に大きすぎる刺激を与えない、過度な飲酒や喫煙を避ける、過労やストレスに注意することが必要です。健康状態を良好に保つ生活が大切になります。

突発性難聴には、早期の診断治療が不可欠です。「聞こえが悪くなった」「急に耳鳴りがして取れない」といった場合、放っておけば治るだろうと軽く捉えるのではなく、必ず耳鼻咽喉科を受診してください。

上尾市医師会