

いっしょに健康づくり



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

このとり相談 (妊活・不妊相談)



- 不妊症看護認定看護師などの資格を持つ妊活カウンセラーが相談に応じます。
- ・赤ちゃんが欲しいけれど、なかなか授からない
 - ・不妊治療ってどんなことをするのか？いつから始めたらいいの？
 - ・不妊治療を受けているけれど、検査や治療のことが分からない

このようなお悩みはありませんか？誰にも話せず気持ちの整理ができない悩みを、この機会に相談してみませんか？より良い歩みと選択ができるよう個別で対応しますので、気軽に利用してください。☎12月17日(火)13:15~15:45 ※月1回の開催です。1組1時間(1組目13:15~、2組目14:45~)です(要予約)。所 東保健センター ☎市内に住所がある夫婦(相談は1人でも可) ☎予約専用電話(☎070-3131-7256)で

しっかり手洗いで

ノロウイルスから身を守るう！

県鴻巣保健所
☎048-541-0249
☎048-541-5020

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は、冬場に多く発生します。予防には手洗いが重要です。帰宅後やトイレの後、食品を調理する前、食事の前には必ず手を洗いましょう。石けんをよく泡立てて洗い、流水で十分にすすぎましょう。「洗う・すすぐ」を2回繰り返す「2度洗い」が大変効果的です。その他、次の点にも注意してください。

■食品をしっかり加熱

食品は中心温度85~90度で90秒以上加熱する。特にカキなどの二枚貝は、ノロウイルスを持っていることが多いため、生で食べることを控え、調理の際は他の食品を汚染しないよう注意する。

■清掃と消毒を徹底

調理器具はよく洗ってから、熱湯や塩素系消毒剤などで消毒する。トイレは小まめに清掃、消毒して清潔に保つ。

■おう吐物や下痢便の処理に注意

感染した人のおう吐物や便にはノロウイルスが含まれているので、使い捨てのマスクと手袋を着用する。周りに広げないよう雑巾やタオルなどで汚物をしっかり拭き取った後、塩素系消毒剤を用いて消毒する。処理した後は手洗い、うがいをよくする。

今月の健康

No.461

慢性腎臓病(CKD)予防

- 日本人の8人に1人が発症する慢性腎臓病(CKD)は、血液中の老廃物を取り除く働きを持つ腎臓の機能が正常の60%以下に低下するか、蛋白尿が持続する状態を指します。重度になるまで自覚症状がなく、次第にむくみ、倦怠感、だるさ、食欲低下、吐き気などが出現するようになり、脳卒中、心筋梗塞のリスクが上がります。進行すると慢性腎不全となり、人工透析や腎移植を要する状態になります。しかし、CKDは高血圧、糖尿病、脂質異常症などを適切に管理し、生活スタイルを見直すことで、予防が可能な病気です。
- ① 血圧/高血圧を指摘されたら食事運動療法に加え適切なコントロール治療を受けてください。内服を先延ばしにすることでCKDのリスクが増加します。塩分摂取量を減らしましょう(130/80mmHg未満を目指す。尿蛋白が多い人は125/75mmHg未満)。
 - ② 血糖/糖尿病を指摘されたらHbA1c(過去1~2カ月間の血糖の状態を示し7%未満を目指す)、血糖のチェックに加え、微量アルブミン、GFR(糸球体濾過量)、クレアチニンなども定期的に検査しましょう。
 - ③ 脂質/LDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪に加えレムナントコレステロールも重要です。LDL120mg/dL未満、可能であれば100mg/dL未満を目指す。
 - ④ 運動/1日30分程度の有酸素運動で尿たんぱくが減少し、生活習慣病を改善することが示されています。
 - ⑤ 体重/摂取エネルギーの減量、消費エネルギーの増量のため食事制限、運動習慣の確立は重要です。BMI(体格指数)÷体重(kg)÷身長(m)×身長(m)を目安に肥満を防止しましょう。
 - ⑥ 適量飲酒、禁煙/過量飲酒は血管収縮、血圧上昇を招きます。喫煙は容量依存的に腎血管を障害します。禁煙することをお勧めします。

上尾市医師会

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、各支所・出張所にも置いてあります。

母子保健 東保健センター

- にこにこ健康相談会 12月17日(火)9:00~10:00
- 10か月児健康相談 12月24日(火)9:00~10:00 ㊟平成31年2月生まれの子どもと保護者
- 離乳食教室開始期・初期 令和2年1月9日(木)10:00~11:10
【要予約】 ㊟4か月児健診を終了した子どもと保護者
- プレママ教室 ①令和2年1月16日(木)9:10~15:30②令和2年1月23日(木)9:10~12:00 ※2日目はプレパパ教室も併設します。 ㊟令和2年3~6月出産予定の人 ※2日目は、パートナーまたは祖父母も受講できます。 ㊟450円
- 赤ちゃんとおっぱいタイム 令和2年1月20日(月)10:00~11:30【要予約・12月25日(火)9:00から】 ㊟1か月児健診を終了した10~12月生まれの乳児と母親で、育児に悩みがある人 ㊟15組(先着順)
- 離乳食教室後期・完了期 1月21日(火)9:30~13:00【要予約・12月16日(月)9:00から】 ㊟平成31年1~3月生まれの子どもと保護者

成人・精神保健 西保健センター

- クローバーの会 12月16日(月)13:30~15:30【要予約】 ㊟うつ病患者の家族
- 食事でもりなく脱メタボ塾 12月18日(水)14:15~14:45【要予約】 ㊟食生活を改善したい人
- 統合失調症の家族サロン 12月19日(木)13:30~15:00
- 臨床心理士によるこころの悩み相談 12月20日(金)9:15~11:45、令和2年1月8日(水)13:30~16:00【要予約】
- 動いて楽しく脱メタボ塾 12月24日(火)、令和2年1月7日(火)13:30~15:30【要予約】 ㊟40~69歳の運動制限のない人
- 精神科医によるこころの健康相談 12月26日(木)13:00~15:00【要予約】
- 健康応援相談 令和2年1月15日(水)13:00~【個別相談は要予約】 ㊟健診結果、生活習慣病予防に関心がある人

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)、12月30日(月)~令和2年1月3日(金)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」(左記参照)で行っています。
【診療日】(日)・(祝)、12月30日~令和2年1月3日
【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)、12月30日~令和2年1月3日
【診療時間】9:30~12:30

●歯科 年末年始当番医 【診療時間】10:00~12:00

12/30	第一歯科診療所	㊟781-3490・㊟781-4324
	沼尻歯科医院	㊟776-4618・㊟776-4618
	もりた歯科医院	㊟773-7554・㊟773-3477
12/31	秋山歯科医院	㊟725-2068・㊟726-0398
	杉山歯科	㊟771-8049・㊟771-8049
	ヤナセ矯正歯科	㊟781-6480・㊟726-5194
1/1	ミドリ歯科医院	㊟725-6110・㊟725-6161
1/2	神田歯科医院	㊟775-7705・㊟775-7705
1/3	浅間台歯科医院	㊟774-7616・㊟773-9487

●産科 12月・年末年始当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

12/1・22・31 1/3	ナヤマレディースクリニック	㊟771-0002・㊟771-3922
12/8・29 1/1	上尾中央総合病院	㊟773-1111・㊟773-7122
12/15・30 1/2	ひらしま産婦人科	㊟722-1103・㊟722-1146

※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。

埼玉県救急電話相談

急な病気やけがに関して、看護師の相談員が医療機関を受診す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。

【相談時間】毎日24時間

【電話番号】㊟#7119または㊟048-824-4199(ダイヤル回線、IP電話、PHSを利用する場合)

『上尾市健康カレンダー』の有料広告を

募集

令和2年度『上尾市健康カレンダー』の掲載広告を募集します。『上尾市健康カレンダー』は、母子保健、成人保健、歯科保健、予防接種などの保健センター事業について、広く市民にお知らせするために配布しています。
【発行部数】95,000部(市内約80,000戸に配布する他、公共機関にて配布。転入者には転入手続き時に窓口で配布。市ホームページでも公開) 【予定区画数】36区画 【色・規格】一色刷り・縦45×横90㎝ ※広告右上部に「広告」の文字が入ります。 【掲載料】30,000円(1区画当たり) ㊟12月13日(金)まで(必着)に、申込書(東保健センターにある。市ホームページからダウンロードも可)に必要事項を記入して、直接または郵送で東保健センターへ ※掲載要件、申込者の資格など詳しくは、市ホームページをご覧ください。