

# 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

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、掲載内容について中止する場合があります。

## 熱中症にご注意を



新型コロナウイルス感染防止の三つの基本である①身体的距離の確保「3密（密集、密接、密閉）」を避ける②マスク着用③小まめな手洗いなどの「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症を予防するポイントは下記のとおりです。

●熱中症を予防する五つのポイント

1. 暑さを避ける

感染症予防のため、換気をしつつ、エアコンなどを利用して温度を調整

2. 適宜マスクを外す

気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意。マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動は避け、周囲の人との距離を十分にとった上で適宜マスクを外して休憩

3. 小まめに水分補給

喉が渇く前に水分を補給

4. 日頃から健康管理

体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5. 暑さに備えた体作り

水分補給を行いながら、無理のない範囲で運動

●熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、手のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う、返事がおかしい、意識消失、けいれん、体が熱い

●対処方法

- ・涼しい場所へ避難させる
- ・衣服をゆるめ、体を冷やす
- ・水分・塩分、経口補水液などを補給する

※軽い症状でも急に重症化するため注意が必要です。体調がすぐれない場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

## 令和2年度の集団検診を再開

新型コロナウイルス感染拡大防止のため5月12日から中止していた集団検診を7月から再開します。これに伴い、7月1日(水)から申し込みも再開します。 ※5～6月に集団検診を受診予定だった人には、個別に振替通知を発送しましたのでご確認ください。

なお、5～6月の検診が中止になったため、右表のとおり追加日程を設けました。申し込み方法は『健康カレンダー』をご覧ください。 ※受診券は受付後2～3週間で郵送と『健康カレンダー』に記載していますが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため日程が変更となる可能性があるため、今年度は受診日の約1カ月前に郵送します。詳しくは、西保健センターへ問い合わせてください。

【再開となる検診】

胃がん検診、肺がん・結核検診、乳がん検診

【胃がん検診、肺がん・結核検診】

とき	ところ
9/ 5 (土)	西保健センター
9/27 (日)	
10/ 3 (土)	
10/31 (土)	
11/14 (土)	原市公民館
12/ 9 (水)	
12/18 (金)	
令和3年1/13 (水)	西保健センター
1/14 (木)	
1/15 (金)	

※時間はいずれも8時からです。

【乳がん検診】

とき	ところ
9/16 (水) 12:00～	上平公民館
10/ 9 (金) 9:00～	原市公民館
10/28 (水) 8:00～	西保健センター
11/ 6 (金) 8:00～	
11/17 (水) 9:00～、13:00～	原市公民館

## キッズ☆厨房 (おやこ料理教室)

参加者募集

親子で一緒に野菜を使った簡単な健康ランチを作ります。初めて料理をする子どもも安心して参加できます。 時①7月29日(水)②8月20日(休)のいずれも10～13時 所東保健センター 市内に在住の4歳以上の未就学児と保護者 費1組750円 定各10組(先着順) 持エプロン、マスク、三角巾またはバンダナ、手拭きタオル、筆記用具 申7月3日(金)から電話で東保健センターへ



オムライス、フリフリサラダ、小松菜のスープ、フルーツポンチ

## 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 7月14日(火)9:00~10:00
- 離乳食教室後期・完了期 7月15日(水)10:30~12:00 函令和元年8~10月生まれの子どもと保護者 費500円 定10組(先着順)
- フッ素塗布 7月29日(水)13:15~14:00 所西保健センター 費1,430円
- 10か月児健康相談 7月31日(金)9:00~10:00 函令和元年9月生まれの子どもと保護者
- 離乳食教室初期 8月4日(火)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 費50円 定10組(先着順)
- このとり相談(妊活・不妊相談) 8月4日(火)13:15~15:45【要予約・予約専用電話番号070-3131-7256】
- 赤ちゃんとおっぱいタイム 8月19日(水)10:00~11:30【要予約・7月28日(火)9:00から】 函1か月児健診を終了した5~7月生まれの乳児と母親 定10組(先着順)
- パパママ教室(土曜日コース) 8月29日(土)9:10~12:10【要予約・8月6日(木)9:00から】 函令和2年12月~令和3年2月出産予定の人

### 成人・精神保健 西保健センター



- 統合失調症の家族サロン 7月16日(木)13:30~15:00
- からだ改善!キテ軽運動教室 7月21日(火)13:30~15:30、8月5日(水)9:30~11:30【要予約】 函40~69歳の運動制限のない人
- 臨床心理士によるこころの悩み相談 7月27日(月)、8月3日(月)9:15~11:45【要予約】
- 各種検診 実施期間7~11月(集団検診は12月の指定日まで) ※予約空き状況など詳しくは、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

#### ●産科 7月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

7/19・26	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
7/5・23	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
7/12・24	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。

### 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、I P電話、PHSを利用する場合)

## 今月の健康

No.467

## 骨粗鬆症

骨粗鬆症とは、骨の量が減り、質が低下して骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。骨粗鬆症になっても、普通痛みはありません。しかし転ぶなどの、ちょっとした弾みで骨折しやすくなります。骨折しやすい場所は、背中(脊椎)、手首の骨、太ももの付け根の骨(大腿骨頭部)などです。骨折を引き起こすと、その部分が痛くなり動けなくなります。また、背中や腰骨がつぶれてしまうと、背中が丸くなったり身長が縮んだりして、歩きづらくなってきます。

体の中の骨は生きています。同じように見えても、新たに作られることと溶かして壊されることを繰り返しています。骨粗鬆症はこのバランスが崩れることで起こり、骨がスカスカになってきます。骨粗鬆症は圧倒的に女性、特に閉経後の女性に多くみられ、女性ホルモンの減少や老化に伴って引き起こされます。他に甲状腺の病気、関節リウマチ、糖尿病、胃切除後、ステロイド剤の長期内服が原因になる場合があります。

治療は内服薬や注射などを行います。骨折した場合は、それに応じた治療が必要です。日本には約1千万人以上の患者がいるといわれており、高齢化に伴ってその数は増加傾向にあります。骨粗鬆症は病状が進んでからの治療が大変ですので予防が大切です。特に閉経後の女性は、整形外科医の定期的な検診をお勧めします。市では「骨粗しょう症検診」を実施していますので、ぜひ活用してください。

【予防方法】カルシウムを十分にとる/ビタミンD、ビタミンK、タンパク質をとる/禁煙し、アルコールは控える/運動、日光浴をする/過度なダイエット、偏食は避ける

上尾市医師会