

いっしょに健康づくり 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。

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秒間以上加熱する。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。

■嘔吐物や下痢便の処理に注意

感染した人の嘔吐物や便には多くの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に雑巾やタオルなどで汚物をしっかり拭き取った後、塩素系消毒剤で消毒する。処理した後は手洗い、うがいをよくする。

発熱などの症状がある場合の受診方法

身近な医療機関で、新型コロナウイルスとインフルエンザ両方の診療・検査ができるようになりました。

発熱などの症状がある場合は、県ホームページなどで「埼玉県指定 診療・検査医療機関」の連絡先や受付時間などを確認し、必ず事前に予約をしてから受診してください。医師の判断で、必要に応じて新型コロナウイルスやインフルエンザの検査などを行います。

県ホームページが見られない場合には「埼玉県受診・相談センター(☎762-8026・(月)～(土)9:00～17:30)」または「県民サポートセンター(☎0570-783-770・毎日24時間)」に問い合わせてください。



埼玉県指定
診療・検査医療機関

今月の健康

No.472

ロタウイルス、ノロウイルス

毎年、11月から翌年5月頃にかけて胃腸炎が流行しますが、その多くはロタウイルスとノロウイルスが原因です。流行時期のピークはロタウイルスが2～5月、ノロウイルスは12月～翌年2月です。かかりやすい年齢は、ロタウイルスは5歳以下がほとんどで、特に6カ月から2歳ごろに多いのですが、ノロウイルスは年齢に関係なくみられます。

ロタウイルスは感染から1～2日後に激しい嘔吐、発熱で発症し、白っぽい下痢がみられ、1週間ほどで治ります。けいれんや脳症、急性腎不全、心筋炎などの合併症を起こすことがあり、意識の低下やけいれんなどがあれば救急受診が必要です。

ノロウイルスは感染から1～2日後に嘔吐で発症します。下痢や腹痛、発熱を伴うことがあります。通常は1～2日で治りますが、乳幼児や高齢者では脱水に注意が必要です。

どちらも感染力は非常に強く、患者の便や嘔吐物に含まれるウイルスが手を介して口に入る糞口感染で感染します。ノロウイルスはカキなどの二枚貝を十分に加熱しないで食べた場合や、嘔吐物の飛沫を吸いこむ飛沫感染でも感染することがあります。汚物の処理にはマスクや手袋を着用し、希釈した塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム含有)で消毒します。アルコール消毒はほとんど効果がありません。

令和2年10月から乳児を対象としてロタウイルスの経口生ワクチンが定期接種になりました。初回接種は生後6週から14週6日までです。既に平成23年から任意接種が行われていますが、国立感染症研究所感染症疫学センターのサーベイランスではロタウイルスの検出報告数が平成25年以降は半分以下、入院が必要な重症患者も減っており、予防効果が証明されています。

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



- **このとり相談(妊活・不妊相談)** 12月15日(火)13:15~15:45【要予約・予約専用電話番号☎070-3131-7256】
- **離乳食教室後期・完了期** 12月17日(休)10:30~12:00【要予約】 ☎令和2年1~2月生まれの子どもと保護者 費500円 定10組
- **10か月児健康相談** 12月22日(火)9:00~10:00 ☎令和2年2月生まれの子どもと保護者
- **オンラインマタニティサロン** 12月23日(水)14:00~15:00【要予約・12月15日(火)まで】 定6人程度(先着順)
- **プレママ教室** ①令和3年1月7日(休)10:40~15:30②令和3年1月21日(休)9:10~12:00【要予約】 ※2日目はプレパパ教室も併設します。 ☎令和3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。 費500円
- **離乳食教室初期** 令和3年1月14日(休)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 費50円 定10組
- **赤ちゃんとおっぱいタイム** 令和3年1月18日(月)10:00~11:30【要予約・12月25日(金)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 定6組(先着順)

成人・精神保健 西保健センター



- **精神科医によるこころの健康相談** 12月17日(休)、令和3年1月14日(休)13:00~15:00【要予約】
- **統合失調症の家族サロン** 12月17日(休)13:30~15:00
- **クローバーの会** 12月21日(月)13:30~15:30【要予約】 ☎うつ病の人の家族
- **からだ改善!キテ軽運動教室** 12月22日(火)13:30~15:00、令和3年1月13日(休)9:30~11:00【要予約】 ☎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** 12月23日(水)13:30~16:00【要予約】
- **学ぼう!脂肪を貯めにくくする食事** 令和3年1月13日(休)14:15~14:45【要予約】 ☎食生活を改善したい人

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(火)~令和3年1月3日(日)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3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)(12月30日~令和3年1月3日を除く)
【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	赤羽歯科	☎774-9811・☎774-9813
	高橋歯科医院	☎774-7738・☎774-7738
	千代歯科医院	☎771-3174・☎771-3174
12/31	榎本歯科医院	☎726-1002・☎725-0297
	おかだ歯科医院	☎771-1488・☎771-1488
1/1	林歯科医院	☎774-2895・☎774-2180
	市川歯科医院	☎775-5212・☎775-5212
	1/2	マチャデンタルオフィス
1/3	新海歯科医院	☎725-2365・☎726-2813

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

12/6・27 1/1	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
12/13・30 1/2	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
12/20・31 1/3	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、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3年度『上尾市健康カレンダー』に掲載する広告を募集します。『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】105,000部(市内全世帯、公共機関、転入者に配布。市ホームページにも掲載します)【予定区画数】36区画【色・規格】一色刷り・縦45×横90mm ※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) ☎申込書(東・西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、12月11日(金)まで(必着)に、直接または郵送で東・西保健センターへ ※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。