

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

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



夏本番を前に、梅雨の晴れ間や、梅雨明けの蒸し暑くなるこの時期にも熱中症は多くみられます。この時期は身体がまだ暑さに慣れていないため上手に汗をかくことができず、体温をうまく調節できないからです。

◆熱中症とは？

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、さまざまな障害をおこす症状のことです。

◆熱中症を予防する5つのポイント

- ①高齢者は上手にエアコンを
- ②暑くなる日は要注意
- ③水分を小まめに補給
- ④おかしいと思ったら病院へ
- ⑤周りの人にも気配りを

◆熱中症の症状

重症度	症状	対処法
軽 症	・めまい ・立ちくらみ ・こむら返り ・手足のしびれ	・涼しい場所へ移動 ・安静 ・冷やした水分・塩分を補給
中等症	・頭痛 ・吐き気 ・体がだるい ・集中力や判断力の低下	・涼しい場所へ移動 ・安静 ・衣類をゆるめ体を冷やす ・症状が改善しなければ医療機関を受診
重 症	・意識障害(受け答えや会話がおかしい) ・けいれん ・運動障害(まっすぐに歩けないなど) ・体が熱い	・急いで救急車を呼ぶ ・涼しい場所へ移動 ・安静 ・衣類をゆるめ保冷剤などで体を冷やす

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。



低出生体重児のつどい ～のびのび♡キッズ～

皆さんと一緒に楽しく交流しましょう♪
時6月22日(火)10時～11時30分 所東保健センター
内親子同士の交流、保育士による手遊び、身長・体重測定、育児相談など 対2,500円
未満で生まれた未就学児と保護者 持母子健康手帳
申6月18日(金)までに電話で東保健センターへ



親子でヨガ♪

参加者募集

ミニゲームつき

親子でふれあいながら体を動かし、リラックスするひとときを過ごしましょう。内簡単なヨガと子どもも楽しめるミニゲームを取り入れたプログラム
時7月10日(土)9時30分～11時30分(受け付け/9時15分～) 所原市公民館 対市内に在住の3歳以上の未就学児と保護者 ※託児はありません。定10組(先着順) 持運動できる服装、タオル、飲み物、ヨガマット(親子分)またはバスタオル
申6月7日(月)～7月7日(火)に電話で西保健センターへ



6月は「食育月間」

食育月間は、食育の一層の浸透を図ることを目的とした強化月間です。日々食することは、生涯にわたって続く基本的な営みで、子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。市では、第2次健康増進計画・食育推進計画を推進しています。今年度は、行動目標のひとつである「災害時を意識した食生活の実践」をテーマに食育講演会と調理実習を予定しています。

義務教育での食の知識を基本に、学校、地域、行政で発信している食育情報に関心を持ち、自身の食生活から健康づくりをはじめましょう。



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



- 赤ちゃんと②アップタイム 6月17日(木)10:00~11:30【要予約】 ①か月児健診を終了した3~5月生まれの乳児と母親 ②6組(先着順)
- にこにこ健康相談会 6月18日(金)9:00~10:00
- フッ素塗布 6月21日(月)13:15~14:00 ③西保健センター ④1歳以上の未就学児 ⑤1,430円
- 低出生体重児のつどい「のびのび♡キッズ」 6月22日(火)10:00~11:30【要予約】 ⑥2,500円²⁷未満で生まれた未就学児とその保護者
- 離乳食教室後期・完了期 6月23日(水)10:30~12:00 ⑦令和2年7~8月生まれの子どもと保護者 ⑧500円 ⑨10組(先着順)
- 10か月児健康相談 6月29日(火)9:00~10:00 ⑩令和2年8月生まれの子どもと保護者
- 離乳食教室初期 7月2日(金)10:00~11:10【要予約】 ⑪4か月児健診を終了した子どもと保護者 ⑫50円 ⑬10組
- このとり相談(妊活・不妊相談) 7月14日(水)13:15~15:45【要予約・予約専用電話番号070-3131-7256】

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 6月17日(木)、7月8日(木)13:00~15:00【要予約】
- 統合失調症の家族サロン 6月17日(木)13:30~15:00
- クローバーの会 6月21日(月)13:30~15:30【要予約】 ⑭依存症の人の家族
- 臨床心理士によるこころの悩み相談 6月23日(水)13:30~16:00、7月2日(金)9:15~11:45【要予約】
- 各種検診 実施期間5~11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

発熱、せき、風邪などの症状がある場合は、必ず事前に連絡してください。

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 6月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

6/6	ナヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
6/13	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
6/20	葵ウィメンズクリニック	☎781-1188・☎782-8771
6/27	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、I P 電話、P H S を利用する場合)

埼玉県A I 救急相談

急な病気やけがの際に、家庭での対処方法や医療機関への受診の必要性について、チャット形式で気軽に相談が可能です。



今月の健康

No.477

コロナうつ

新型コロナウイルスの感染拡大により、多くの人がさまざまな不安やストレスを抱えて生活しています。自分自身の感染のみならず、周囲に感染させることへの不安、収入の減少や失業による経済的不安、趣味や気晴らしの制限による欲求不満など、慢性的なストレス状態が続くことで、「コロナうつ」と呼ばれる状態に陥る人が増えています。

コロナうつとは、医学用語として定義されていませんが、コロナ禍のストレスによって心身が不調な状態をいい、気分が落ち込む、イライラする、いつもなら楽しいことが楽しめない、眠れない、食欲が湧かない、仕事に行けない、家事が手につかない、頭が痛い、胃腸の調子が悪いなど、さまざまな形で現れます。

これらの症状が、毎日のように長く続いて日常生活に支障をきたしたり「死にたい気持ち」が出てきたりしたら、かかりつけ医や市町村の相談窓口に早めに相談しましょう。特に、寝ようと思ってもよく眠れない「不眠」が続く場合は要注意です。

コロナうつにならないためには、まずは十分な睡眠とバランスの取れた食事をとり、規則正しい生活を心掛けて疲労をため込まないようすることです。そして、自分一人で悩み苦しむのではなく、孤立や孤立を防ぐために電話やオンラインをうまく利用して、家族や友人とコミュニケーションをとってみましょう。汗ばむ程度の軽い運動も効果的です。不安をおおるような情報からは距離を取ることが重要です。「三密」(密集・密着・密閉)などの基本的な感染対策を守りながら、自分なりのストレス発散を試みましょう。

多くのコロナうつは早めに対策をとることです。それ以上悪くなることを防ぐことができます。何よりも一人で悩まず相談しましょう。

上尾市医師会