

いっば  
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

なくそう！ 望まない受動喫煙

受動喫煙とは

他の人が吸っているたばこから立ちのぼる煙や、その人が吐き出す煙を吸い込んでしまうことをいいます。

受動喫煙は、がんや脳卒中、虚血性心疾患、呼吸器疾患などのさまざまな病気のリスクが高くなり、さらには妊婦や赤ちゃんにも悪影響を及ぼすことが分かっています。

受動喫煙対策

望まない受動喫煙の防止を目的とする改正健康増進法が令和2年4月1日から全面施行となり、望まない受動喫煙を防止するための取り組みがルールとなっています。

改正健康増進法の趣旨

【3つの基本的な考え方】

- ①望まない受動喫煙をなくす
  - ②受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者などに特に配慮
  - ③施設の類型・場所ごとに対策を実施
- ※詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。



厚労省  
ホームページ

歯っぴー川柳を募集

歯と口の健康に関する自身の面白い経験、失敗談などを詠んだ川柳を募集します。市内に在住の人 作品に住所、氏名、年齢、電話番号、俳号を記入し、4月28日(休)までに直接か郵送またはファクスで西保健センターへ ※応募作品は6月5日(日)に開催の「2022歯と口の健康週間イベントin上尾」で掲示し、来場者の投票で優秀作品を決定します。優秀作品は市の歯科保健推進のために活用します。詳しくは『広報あげお』5月号でお知らせします。

3月は自殺対策強化月間

市では、毎年30~40人の人が自殺で大切な命をなくしています。特にコロナ禍で今まで経験したことのない状況に苦しんでいませんか？ つらい時は、早めに誰かに相談しましょう。家族や職場、友人など周囲の人に相談しにくい時は、保健センターや下記の相談窓口でも相談できます。

また、身近な人が「いつもと違う」と感じるときは声を掛け、本人の話に耳を傾け、相談先につなぎ、温かく見守りましょう。相談は周りの人からでも構いません。

【相談窓口】

●上尾市のいのちのオンライン相談窓口  
(毎日24時間受付)

- ①Web窓口／個別に日時を合わせて、対面・電話・Zoomで相談
- ②LINE窓口／毎週(火)15~17時、チャットで匿名相談  
(ID/soudan1@ageokenko1)



●埼玉いのちの電話

048-645-4343(毎日24時間)

●チャイルドライン(18さいまでの子どもがかかるでんわ、チャット)

☎0120-99-7777(毎日16~21時)  
🌐https://childline.or.jp/

食育講演会レポート

「今すぐできる防災の備えは？」

災害時に役立つもしもごはん

昨年12月2日に、防災食アドバイザーとして全国で講演を行っている管理栄養士の今泉マユ子さんの食育講演会を開催しました。今泉さんは「レトルトの女王」「缶詰の達人」と呼ばれ、テレビ、ラジオ、新聞、雑誌などで活躍しています。

講演では、自然災害や感染症などに備えて備蓄が必要なことや、備えた食事は、非常時の特別なものではなく、日常に近い食事になるように日々消費しながら備蓄する「ローリングストック」という方法が紹介されました。

また、災害時に貴重な水を有効利用して調理する「お湯ポチャレシピ®」で、ポリ袋でケチャップライスとオムレツを作り「オムライス」にしました。

参加者は、「防災＝日常に」の言葉が印象に残った、知っているだけでなく実際にやってみることで、体験することが大切と感じたと話していました。



## 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



- **離乳食教室後期・完了期** 3月18日(金)10:30~12:00 函令和3年4~6月生まれの子どもと保護者 費500円 定10組(先着順)
- **このとり相談(妊活・不妊相談)** 3月18日(金)13:00~14:15~【要予約・予約専用電話番号070-3131-7256】
- **フッ素塗布** ①3月18日(金)②4月8日(金)13:15~14:00 函①西保健センター②東保健センター 函1歳以上の未就学児(6カ月間隔で塗布) 費1,430円
- **にこにこ健康相談会** 3月23日(水)9:00~10:00
- **10か月児健康相談** 3月24日(木)9:00~10:00 函令和3年5月生まれの子どもと保護者
- **離乳食教室初期** 4月12日(火)10:00~11:10【要予約】 函生後4カ月前後の乳児と保護者 費50円

### 成人・精神保健 西保健センター



- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 3月15日(火)、4月8日(金)9:15~11:45、3月23日(水)13:30~16:00【要予約】
- **統合失調症の家族サロン** 3月17日(木)13:30~15:00
- **脂肪を貯めにくくする食事** 4月11日(月)14:15~14:45【要予約】



## 平日夜間・休日診療

発熱、せきなどの風邪症状や吐き気、下痢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

※北足立歯科医師会休日診療所での休日診療は令和4年3月末で終了します。

#### ●産科 3月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

3/6・27	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
3/13	葵ウィメンズクリニック	☎781-1188・☎782-8771
3/20	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
3/21	ナラ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)

### 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.486

## アレルギー性鼻炎

アレルギー性鼻炎とは、ダニやホコリなどが原因で1年を通して鼻炎症状が認められる「通年性アレルギー性鼻炎」と、スギやヒノキなどの花粉などが原因で、花粉の飛散時期だけに鼻炎症状が認められる「季節性アレルギー性鼻炎(花粉症)」に分けられます。症状はくしゃみ、透明な水様性の鼻水、鼻づまりです。

アレルギー性鼻炎の治療には「薬物療法」「アレルギー免疫療法」などがあります。また、症状の原因となるダニやスギ花粉などのアレルギーを回避する環境整備も重要です。

薬物療法では鼻水を抑える抗ヒスタミン薬の飲み薬や鼻の炎症を抑える点鼻ステロイド薬、鼻づまりを改善する作用がある抗ロイコトリエン受容体拮抗薬などが用いられます。抗ヒスタミン薬は眠気などの副作用がありますが、近年は眠気が出にくい薬もあります。

アレルギー免疫療法は原因となるアレルギーを投与し、体のアレルギー反応を弱める治療です。薬剤を注射する「皮下法」と、口に含む「舌下法」があります。注射ではダニ、花粉などの治療があり、舌下錠ではダニとスギ花粉の治療を受けることができます。数年以上継続する必要がある根気のある治療ですが、薬物療法では副作用が出るために治療が続けられない患者さんや、薬物療法だけでは症状が抑えられない患者さんにアレルギー免疫療法が考慮されます。また、薬物療法でも症状が抑えられない場合に手術療法を行うことがあります。

スギ舌下免疫療法は、スギ花粉飛散時期を避けて開始することが必要ですが、5歳以上で使用することが可能です。詳しくは、かかりつけ医に相談してください。

上尾市医師会