

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



しっかり手洗いで

ノロウイルス

から身を守ろう!

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。ノロウイルスは感染力が強いため、保育園や学校、病院などで発生すると急速に広がる恐れがあります。感染防止対策として、次の点に注意してください。

■しっかり手洗い

トイレやおむつ交換の後、調理前、食事前などには、石けんをよく泡立てて手を洗い、流水で十分にすすぐ。「洗う・すすぐ」を2回繰り返す[2度洗い]が効果的。

■食品の十分な加熱

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。

■清掃と消毒の徹底

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。

■おう吐物や便の処理に注意

感染した人のおう吐物や便には多くのノロウイルスが含まれるため、使い捨てのマスクと手袋を着用し、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、塩素系消毒剤で消毒する。処理した後は手洗い、うがいをよく行う。



いのちの
オンライン相談
(LINE窓口)

幅広い相談を受け付け、支援につなげる「WEB窓口」に加え、チャット相談ができるLINE窓口を設けています。誰にも言えない悩み、つらい気持ちを、追い込まれる前に吐き出してください。匿名の単発相談です(支援へのつなぎは行えません)。秘密は守られるので、気軽に相談してください。☎毎週(火)15:00～17:00、第1(火)21:45～22:45(祝・年末年始を除く) ☎市内に在住・在勤・在学の人 ☎2次元コードを読み込みまたはID(soudan1@ageokenko1)で検索して友だち追加し、トーク画面からメッセージを送信



上尾市のいのちのオンライン相談LINE

上尾 いのち オンライン

今月の健康

No.493

たいじょうほうしん
带状疱疹

带状疱疹とは、水ぶくれを伴う赤い発疹が体の左右どちらか一方に带状に現れ、痛みを伴う病気です。水痘・带状疱疹ウイルスがこの病気の原因です。このウイルスに感染すると最初は水ぼうそう(水痘)になりますが、治ってもウイルスが神経節という部位に潜み、加齢やストレス、過労などで免疫力が低下すると再び増加して神経から皮膚にまで伝わり带状疱疹を発症します。

最初はチクチク、ピリピリした痛みが出現し、その後その部分が赤くなり、その中に水ぶくれができてきます。2～3週間がかさぶたになり、その後4～6週間くらいでかさぶたが取れて治ってきます。全身のどこにでもできますが、頭や顔にできた場合は視力障害や顔面神経麻痺を起こすこともあり、特に注意が必要です。また、皮膚がきれいになってもピリピリとした痛みが続く、带状疱疹後神経痛という後遺症もあります。高齢者や皮膚症状が重症な人、最初から痛みが強かった人、にしばしばみられます。

治療には抗ウイルス薬を使用します。多くは飲み薬ですが、重症の場合入院して点滴することもあります。痛みに対しては痛み止めが使われます。日常生活では安静にして、可能な限り休養を取ります。患部は温めた方が楽な人が多いです。また、带状疱疹自体はうつりませんが、水ぼうそうにかかったことがない人には水ぼうそうとしてうつることがあります。乳幼児や妊婦、また、水ぼうそうにかかったことのない人とは接触しないよう注意しましょう。

50歳以上の人には带状疱疹を予防するワクチンがあります。発症を完全に防ぐものではありませんが発症しても症状が軽く済むようです。接種を希望する人はまず主治医に相談してください。

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・出張所にあります。

母子保健 東保健センター



- **離乳食教室中期** 11月10日(木)10:00~11:10 対象生後7~8カ月の乳児と保護者 費100円 定10組(先着順)
- **離乳食教室初期** 11月11日(金)、12月6日(火)10:00~11:10 対象生後4カ月前後の乳児と保護者 費50円 定10組(先着順)
- **にこにこ健康相談会** 11月16日(水)9:00~10:00
- **離乳食教室後期・完了期** 11月22日(火)、12月14日(火)10:30~12:00 対象生後10~11カ月の乳児と保護者 費500円 定10組(先着順)
- **こうのとりの相談(妊活・不妊相談)** 11月24日(木)9:00~10:00 【要予約・予約専用電話番号070-3131-7256】
- **フッ素塗布** ①11月24日(木)②12月12日(月)のいずれも13:15~14:00 所①西保健センター②東保健センター 対象1歳以上の未就学児 費1,430円
- **10か月児健康相談** 11月28日(月)9:00~10:00 対象1月生まれの子どもと保護者
- **赤ちゃんとおっぱいタイム** 12月16日(金)10:00~11:30 【要予約・11月25日(金)9:00から】 対象1か月児健診を終了した9~11月生まれの乳児と母親 定8組(先着順)
- **パパママ教室(土曜日コース)** 12月17日(土)9:30~10:30、11:00~12:00、13:30~14:30、15:00~16:00【要予約・11月14日(月)9:00から】 対象令和5年3~5月に出産予定の妊婦とパートナー 定各6組

親と子の健康づくりの教室
予約はこちらから



アップリーファミリー
予約サービス

成人・精神保健 西保健センター



- **学ぼう! 脂肪を貯めにくくする食事** 11月9日(水)、12月7日(水)14:15~14:45【要予約】
- **コバトン健康マイレージ~アプリ登録講習会~** ①11月11日(金)②11月30日(水)9:20~10:20、10:30~11:30【要予約】 所①東保健センター②原市公民館 対象18歳以上でスマートフォンでの登録方法が分からないまたは専用歩数計からスマートフォンでの利用に切り替えたい人 定各10人(先着順)
- **ピアサロン** 11月14日(月)13:30~15:00【要予約】 対象自死遺族
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 11月16日(水)、12月12日(月)13:30~16:00、11月24日(木)、12月8日(木)9:15~11:45【要予約】
- **はじめてのヨガ** 11月25日(金)10:15~11:30【要予約・11月1日(火)から】 対象令和5年3月末時点で64歳までの、医師に運動制限を指示されていない人 定10人

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。

●産科 11月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

11/3・23	葵ウィメンズクリニック	☎781-1188・☎782-8771
11/6・27	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
11/13	ナラヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
11/20	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122

※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、IP電話、PHSを利用する場合)

埼玉県A | 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。



埼玉県コバトン健康マイレージ事業

みんなで陸上競技場を歩いてみよう!

冬の初めの陸上競技場で、ウォーキングの楽しさや正しいウォーキングについて学びながら体験しましょう。時12月3日(土)9:30~12:30(受け付け/9:15~、小雨実施) 所上尾運動公園 【講師】田邊潤(早稲田大学本庄高等学院教諭) 対象市内に在住の18歳以上の人 定30人(先着順) 持帽子、タオル、飲み物、雨がっぱ(小雨の場合) 【服装】動きやすい服装、運動靴 ①11月1日(火)~28日(月)に電話で西保健センターへ



昨年度の陸上競技場でのウォーキング体験