

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

たばこの健康への影響

たばこの煙には発がん性物質が含まれ、多くのがんの原因になります。心筋梗塞や脳卒中などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患などの呼吸器疾患、歯周病など数多くの疾患の発症に深く関係しています。

●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。さまざまな病気の発症リスクが高くなり、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。

健康増進法で、受動喫煙防止への取り組みが示されています。詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。



厚生労働省
ホームページ



●新型たばことは

近年普及している新型たばこには、加熱式たばこと電子たばこがあります。

目に見えにくい煙には、発がん性物質が含まれ、健康リスクについてはさらなる研究を必要としています。

●禁煙のすすめ

禁煙は自力でも可能ですが、医療機関で禁煙治療などを利用すると成功率が高まります。自分と周囲の健康を守るため、この機会に考えてみませんか。

今月の健康

No.497

コロナ後遺症

コロナ後遺症とは、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）感染後に、感染性は消失したにも関わらず、症状が急性期から持続する、または経過中に生じて持続するものをいいます。病態は不明な点が多く、期間が永続するかどうか不明です。他の重篤な疾患後にみられることがある衰弱・不活動、COVID-19罹患前からの基礎疾患、さらにはパンデミックによる生活変化により心身への影響などが状態を複雑化している要因に挙げられています。

代表的な後遺症は、倦怠感、疲労感、関節痛、筋肉痛、せき、喀痰、息切れ、胸痛、脱毛、記憶障害、集中力低下、頭痛、抑うつ、嗅覚障害、味覚障害、動悸、下痢、腹痛、睡眠障害、筋力低下などです。その中で最も多くみられるのが倦怠感です。就業や就学を妨げ、通常の生活を困難にするほどの強い症状が生じることもあります。また、許容量を超えた運動、ストレス、頭脳労働で「クラッシュ」現象が起こると、数日間寝込んでほとんど動けなくなることが報告されています。安易な運動療法や過度の心身の負荷が急激な悪化を招くことがあるため、慎重に心身の労作をコントロールする必要があります。また飲酒が増悪因子になることがあります。

後遺症は時間の経過とともにある程度は改善すると考えられますが、残存した症状がどうなるかは今後の経過観察による知見集積が待たれます。治療に関しては、その過程で各症状に応じた対症療法が有効なことがあります。また、後遺症の発症を減少させるには、感染前のワクチン接種が有効であるとの報告があります。COVID-19感染後に症状が持続するときは、医療機関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

母子保健 東保健センター

親子の健康
づくりの教室
予約はこちらから



- にこにこ健康相談会 3月15日(水)9:00~10:00
- こうのとりの相談(妊活・不妊相談) 3月15日(水)13:00~15:15【要予約・予約専用電話番号070-3131-7256】
- フッ素塗布 ①3月22日(水)②4月6日(水)13:15~14:00 所①西保健センター②東保健センター 宛1歳以上の未就学児 費1,430円
- 10か月児健康相談 3月23日(木)9:00~10:00 宛令和4年5月生まれの子どもと保護者
- 離乳食教室初期 4月11日(水)10:00~11:10、13:30~14:40 宛生後4カ月前後の乳児と保護者 費50円 宛各10組(先着順)
- パパママ教室(土曜日コース) 4月22日(土)9:30~10:30、11:00~12:00、13:30~14:30、15:00~16:00【要予約・4月1日(土)9:00から】 宛令和5年7~10月に出産予定の妊婦とパートナー 宛各6組

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 3月15日(水)14:15~14:45【要予約】
- 精神科医によるこころの健康相談 3月23日(木)13:00~15:00【要予約】
- いのちのオンライン相談 ①Web窓口/随時受付 ②LINE窓口/3月28日(水)、4月4日(水)・11日(水)15:00~17:00、4月4日21:45~22:45 宛市内に在住・在勤・在学の人
- 心理士によるこころの悩み相談 3月22日(水)、4月10日(月)9:10~11:30【要予約】

各事業について詳しくは、『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。

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 3月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

3/5・26	ナラヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
3/12	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
3/19	葵ウィメンズクリニック	☎781-1188・☎782-8771
3/21	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 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。



3月は自殺対策強化月間

市では、毎年20~40人の人が自殺で大切な命をなくしています。つらい時は、早めに誰かに相談しましょう。家族や友人、職場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かけ、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(水)15~17時・毎月第1(水)21時45分~22時45分、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歳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/>

●よりそいホットライン

☎0120-279-338(毎日24時間)

●NPO法人あなたのいばしょ(チャット)

☎<https://talkme.jp/>(毎日24時間)