

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」(緑丘2-1-27、東保健センター3階、☎774-2661・☎772-1353)で行っています。

- ▶診療日 月～金曜日(祝日を除く)
- ▶診療時間 午後8～10時(受け付けは午後8時～9時30分)

【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 日曜日・祝日・年末年始
- ▶診療時間 午前9時～正午、午後1～4時(受け付けは午前11時30分まで、午後は3時30分まで)

平日夜間及び休日急患診療所は、急患の人に急患のみに対応した診療のみを行います。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」(鴻巣市赤見台1-15-23、☎048-596-0275)で行っています。

- ▶診療日 日曜日・祝日
- ▶診療時間 午前9時30分～午後0時30分

【休日】

産婦人科

5月	当番医
3日	ひらしま産婦人科 ☎722-1103・☎722-1146
4日	ナラヤマレディースクリニック ☎771-0002・☎771-3922
5日	上尾中央総合病院 ☎773-1111・☎773-7122
6日	ひらしま産婦人科 ☎722-1103・☎722-1146
11日	ナラヤマレディースクリニック ☎771-0002・☎771-3922
18日	上尾中央総合病院 ☎773-1111・☎773-7122
25日	ひらしま産婦人科 ☎722-1103・☎722-1146

- ▶診療時間 午前9時～正午、午後1～4時
- ◆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、お出掛けください。

●こんな時には、埼玉県救急医療情報センターの県民案内サービスのご利用を！

- ①救急車を呼ぶほどではないが、緊急に受診が必要なとき
 - ②休日・祝日、夜間などのとき
 - ③どこで診てもらえばよいか分からないとき
- 診療が可能な医療機関をご案内します。

▶電話番号 824-4199(24時間対応)
医療機関・薬局の情報は、県ホームページの埼玉県医療機能情報提供システム(☎ http://www.iryu-kensaku.jp/saitama/)も併せてご利用ください。

●子どもの急な病気に困ったら小児救急電話相談に相談を！

子どもの急病時(発熱、下痢、嘔吐など)の家庭での対処法や受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じます。

▶相談日時 月～土曜日/午後7時～翌朝7時
日曜日・祝日・年末年始/午前9時～翌朝7時

▶電話番号 #8000(NTTプッシュ回線)
833-7911(ダイヤル回線、IP電話、ひかり電話)

案内図



今月の健康

眼鏡・コンタクト・レーシック

眼鏡は昔から使われている視力矯正の手段です。手軽で便利ですが、左右の目で度数の差が大きいと、物の大きさなどが左右で違って見えるため、眼鏡を使った視力矯正が困難になります。またフレームがあるため視界が狭くなり、球技でボールがぶつかるなどして目を痛めることがあります。

最近コンタクトレンズには、遠近両用や乱視用も発売され、多くの人に利用されていますが、角膜に直接接しているため使用には注意が必要です。装着時間の遵守と定期的な眼科での検診が必須です。決められた時間を守らないと、角膜が低酸素状態になり、極端な場合は角膜が混濁し見えなくなります。そこまで至ると角膜移植が必要になります。

コンタクトレンズにはハード・ソフトがあり、ハードが一足先に開発されています。ソフトの方が装着感の面で優れています。ハードはソフトに比べて酸素透過性が良く、長時間の装着が可能で、強い近視や乱視などでも使用できます。また角膜に傷がついたとき、痛みを感じやすく、角膜障害の早期発見が可能です。

レーシックはこれらと違い、手術により裸眼視力を向上させる手段です。角膜にレーザーを照射し、角膜の曲がり具合を緩くすることで近視も遠視もない状態にします。このレーシック治療も完璧なものではなく、術後の近視の戻りやドライアイなどが問題になっています。また目の性質によってはレーシックが受けられない人もいます。こういった人でも受けられ、ドライアイにもならない視力矯正方法にICL手術があります。虹彩と水晶体の間にレンズを挿入する方法で裸眼視力を回復することが可能で、近年注目されています。

それぞれの治療には一長一短がありますので、眼科医とよく相談の上、自分に合った方法を選択しましょう。

上尾市医師会

けんこうガイド 4月 5月

健康増進課
 東保健センター 〒362-0015 緑丘2-1-27
 (母子保健) ☎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

内=内 容
 対=対 象
 定=定 員
 持=持 ち 物
 費=費 用
 申=申し込み

母子保健	とき・ところ	内容・対象・持ち物	備 考
10か月児健康相談	4月22日(火) 東保健センター 午前9～10時	対平成25年6月の出生児 持母子健康手帳、おむつ、バスタオル	
すくすく計測会	5月7日(水) 東保健センター 午前9時30分～11時	内身長・体重の測定 対就学前の乳幼児 持母子健康手帳、おむつ、バスタオル	申当日、直接会場へ ※発熱時や感染性疾患の疑いのある人はご遠慮ください。
にこにこ健康相談会	4月16日(水) 東保健センター 午前9時30分～10時30分	内身長・体重の測定、発達・育児・食事・歯の相談 対就学前の乳幼児 持母子健康手帳、おむつ、バスタオル	
両親学級(土日コース)	5月17日(土) 東保健センター 午前9時30分～午後3時15分	内出産準備について、もく浴実習 対平日に妊婦教室に参加できない平成26年7～10月に出産予定の妊婦とそのパートナー	定26組 申電話で東保健センターへ(予約制) ※申し込みは4月17日(木)からです。
育児教室	5月22日(木) 東保健センター	内親子の遊び、救急処置、簡単な離乳食、気を付けてほしい症状を学ぶ 対平成25年8月1日～11月30日生まれの乳児と保護者	定30組(応募多数の場合は抽選) 費100円(食材費) 申往復はがきに住所、親子の氏名、乳児の生年月日、電話番号、希望する日程、返信用の住所・氏名を記入して、4月22日(火)まで(必着)に東保健センター「育児教室」係へ ※参加は1組1回です。
	5月28日(水) 東保健センター		
	1日目/午前9時30分～正午 2日目/午後1～4時 ※2日間1コース。2日目に託児あり。		

成人保健	とき・ところ	内容・対象・持ち物	備 考
健康応援相談	4月18日(金) 午前9時10分～10時30分 5月1日(木) 午後1時～2時40分	西保健センター 内保健師・栄養士などによる個別相談 対健診結果、生活習慣病予防に関心のある人	定4月18日(金)/5人 5月1日(木)/6人 申電話で西保健センターへ(予約制)
運動教室	4月21日(月) 西保健センター 5月8日(木) 午後1時30分～3時30分	内メタボ予防のための運動指導 対40～64歳の人 ※現在治療中の人は医師の許可が必要です。	定20人 申電話で西保健センターへ(予約制)
臨床心理士によるこころの悩み相談	4月30日(水) 西保健センター 午前9時～午後4時	内臨床心理士・保健師による面接相談 対対人関係に悩んでいる、眠れないなどのこころの悩みを抱えている人	定4組 申電話で西保健センターへ(予約制) ※申込時に相談内容を確認します。
統合失調症の家族サロン	4月17日(木) 西保健センター 午後1時30分～3時	内共通の悩みを持つ家族の話し合い 対統合失調症患者の家族	申当日、直接会場へ
栄養教室	4月16日(水) 西保健センター 午後1時30分～3時30分	内栄養士によるメタボ予防のための正しいダイエット方法指導 対食生活を改善したい人 ※医師に食事制限を指示されている人はご遠慮ください。	定20人 申電話で西保健センターへ(予約制)
集団検診各種健康診査	胃がん/肺がんセット検診、乳がん検診、成人歯科健康診査、20～30歳ヘルスチェックの申し込みを4月1日から受け付けています。日程・申し込み方法など、詳しくは『平成26年度上尾市健康カレンダー』または市ホームページをご覧ください。		
個別検診	大腸がん・子宮がん・前立腺がん・骨粗しょう症・肝炎ウイルス(B型・C型)検診は5月から開始です。対象者には4月下旬に受診券を郵送します。直接医療機関に予約の上、受診してください。詳しくは『平成26年度上尾市健康カレンダー』または市ホームページをご覧ください。		

献 血				
と き	と ころ	時 間	内 容	備 考
4月14日(月)	上尾市役所	午前9時30分～11時45分、午後1～4時	全血	申当日、直接会場へ