



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・FAX774-8188

西保健センター 〒362-0074 春日2-10-33
(成人・精神保健) ☎774-1411・FAX776-7355

熱中症にご注意を

昨年度、市では熱中症の死亡者を出すことなく猛暑を乗り切ることができました。ことしの夏も元気に過ごせるように、熱中症に気を付けましょう。

●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、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、目まい、体のだるさ、ひどい時にはけいれんや意識の異常など、さまざまな障害を起こす症状のことです。

●熱中症を予防する五つのポイント

- 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	・目まい ・立ちくらみ ・こむら返り ・手足のしびれ	涼しい場所へ移動 安静にする 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	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 ・体が熱い ・運動障害 (普段通りに歩けないなど)	急いで救急車を呼ぶ 涼しい場所へ移動 安静にする 体が熱ければ保冷剤などで冷やす

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。

アップシー・ウォーキングライフ



歩数計を活用して、3カ月間ウォーキングに取り組む講座です。
所西保健センター、市民体育館 **内**ウォーキングフォームを含む運動実習、講義、体力測定など **対**市内在住の65歳以上で運動制限がなく、全日程受講でき、過去に受講歴がない人 **定**30人(応募者多数の場合は抽選) **申**往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、生年月日、日中連絡の取れる電話番号を記入して、7月21日(金)まで(必着)に西保健センターへ

【日程】

説明会	9月 1日(金)
1回目	9月 6日(火)
2回目	9月25日(月)
3回目	10月13日(金)
4回目	11月 6日(月)
5回目	11月28日(火)
6回目	12月11日(月)
報告会	平成30年 1月19日(金)

※説明会・報告会は10～12時、1～6回目は9時30分～12時です。



運動指導
菅野 隆さん



ウォーキング指導
田邊 潤さん

キッズ☆厨房 おやこ料理教室



親子で一緒に簡単！ 野菜たっぷりの料理を作ります。初めて料理をする子どもも参加できます。献立はご飯、豚肉と野菜の挟み焼き、わかめと水菜のスープ、ミルクプリンです。 **開**①7月27日(木)②8月17日(木) ※時間はいずれも10～13時です。 **所**東保健センター **対**市内に在住の4歳児～小学1年生と保護者 **費**1組750円(子ども250円、保護者500円) **定**各15組(先着順) **持**(親子ともに)エプロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記用具 **申**①は7月3日(月)から、②は8月1日(火)から電話で東保健センターへ

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、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



- にこにご健康相談会 7月20日(木)9:00~10:00
- 10か月児健康相談 7月21日(金)9:00~10:00 函平成28年9月生まれの子どもと保護者
- このとり相談(妊活・不妊相談) 7月31日(月)9:15~15:45【要予約・予約専用電話番号070-3131-7256】
- フッ素塗布 8月7日(月)13:15~14:00 函東保健センター 函1,404円
- 離乳食教室後期・完了期 8月8日(火)9:30~13:00【要予約・7月18日(火)~受け付け開始】 函平成28年8・9月生まれの子どもと保護者
- 離乳食教室開始期・初期 8月10日(木)10:00~11:10【要予約】 函4か月児健康診査を終了した子どもと保護者
(産前・産後サポート事業)
- パパママ教室 8月19日(土)9:10~12:10【要予約・7月19日(火)~受け付け開始】 函11月~平成30年2月に出産予定の人
- ~赤ちゃんとおっぱいタイム~ 8月31日(木)10:00~11:30【要予約・8月4日(金)9時~受け付け開始】 函1か月児健診を終了した生後1~3カ月の乳児と母親 ※おおむね平成29年5~7月生まれです。 函15組(先着順) ※初参加でない人は、定員に達した場合、お断りすることがあります。

成人・精神保健 西保健センター



- 統合失調症の家族サロン 7月20日(木)13:30~15:00
- 精神科医によるこころの健康相談 7月21日(金)13:00~15:00【要予約】
- 動いて楽しく脱メタボ塾 7月25日(火)、8月7日(月)13:30~15:30【要予約】 函40~69歳の運動制限のない人
- 臨床心理士によるこころの悩み相談 7月26日(水)、8月9日(火)13:15~16:10【要予約】
- 各種検診(がん検診など) 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参照してください。

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」で行っています。
(鴻巣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)、8月13日(日)~15日(火)
【診療時間】9:30~12:30

●産婦人科 7月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

2・17日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
9・23日	ナヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
16・30日	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。

小児の救急電話相談

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。
【相談時間】(月)~(土)/19:00~翌朝7:00、(日)・(祝)/7:00~翌朝7:00
【電話番号】#8000または☎833-7911

大人の救急電話相談

大人を対象とする夜間の急な病気やけがに関して、看護師が電話で相談に応じます。
【相談時間】(月)~(土)/18:30~22:30、(日)・(祝)/9:00~22:30
【電話番号】#7000または☎824-4199

今月の健康

No.434

不眠

寝つきが悪い、途中で目が覚めて再入眠できない、熟睡感がない、早朝に目が覚めるなどの症状を不眠といいます。夜間に眠れないと、日中の眠気やだるさ・集中力の低下・イライラなどの症状が出現します。何らかの不眠の症状がある人は、日本の成人の3分の1にも上るといわれています。さらに、週に3日以上、少なくとも1カ月間以上(米国精神医学会精神疾患の診断・統計マニュアル第5版では3カ月間以上)、夜間眠れないために、日中の生活に支障がある状態を不眠症といいます。不眠が長期間持続すると、生活習慣病(高血圧、糖尿病、肥満)やうつ病などになりやすくなります。

不眠症の原因は、ストレスによるもの、睡眠へのこだわりによるもの、物質(酒・カフェイン・たばこ・医薬品など)によるもの、体の病気によるもの、精神の病気によるもの、睡眠習慣や環境の問題によるものなど、さまざまです。さらに、不眠症以外にも、脚の不快感で眠れないむずむず脚症候群、いびき・呼吸途絶で眠りが浅くなる睡眠時無呼吸症候群など、不眠の症状が出現する病気がいくつかあります。

不眠の治療は睡眠衛生指導などを中心とし、それぞれの原因に応じた治療を受けることが重要です。例えば、うつ病による不眠はうつ病の治療が必要です。睡眠薬を使用する場合は、専門医の指導のもと適切に服用する必要があります。普段の心掛けとしては、①朝は一定の時間に起床し、朝日を浴びる②睡眠前はカフェイン・喫煙・スマホやパソコン・寝酒などを控える③眠るため以外に寝床を使わない——などの習慣が大切です。

不眠の症状がある場合は自分の睡眠状態を把握しておき、専門医に判断してもらいましょう。

上尾市医師会