

| 献 血 | ※日程が変更になることがあります。 | | | |
|----------|-------------------|-----------------------|-----|-----------------|
| と き | と ころ | 時 間 | 内 容 | 備 考 |
| 4月12日(金) | 上尾市役所 | 午前9時30分～11時45分、午後1～4時 | 全血 | 上尾市(☑)当日、直接会場へ) |

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2-2-27上尾医療センター内、☎774-2661・☎772-1353)で行っています。この診療所は、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。

- ▶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)

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 | ナラヤマレディースクリニック ☎771-0002・☎771-3922 |
| 4日 | 上尾中央総合病院 ☎773-1111・☎773-7122 |
| 5日 | ひらしま産婦人科 ☎722-1103・☎722-1146 |
| 6日 | ナラヤマレディースクリニック ☎771-0002・☎771-3922 |
| 12日 | 上尾中央総合病院 ☎773-1111・☎773-7122 |
| 19日 | ひらしま産婦人科 ☎722-1103・☎722-1146 |
| 26日 | ナラヤマレディースクリニック ☎771-0002・☎771-3922 |

▶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



最近ではテレビの宣伝などにも登場している肺の生活習慣病といわれるCOPD。たばこを吸っている、あるいは過去に吸っていたという人はもうCOPDにかかっているかもしれません。喫煙は全身の臓器に悪影響を及ぼしますが、肺では呼吸する力が次第に衰えていき、普通の空気の中の酸素量では足りずに酸素吸入をしないと生きていけなくなります。厄介なことにこうした状態になるともう元の正常な体には戻せません。世界的に見てもCOPDが原因の死亡は増加傾向にあります。40歳以上で長く続くせきやたん、急いだときの息切れなどがある人は要注意です。

これらの症状はたばこを吸い続けることで、また年を重ねることでだんだん進行していきます。年だからと片付けてはいけません。単に年を取るだけではせき、たん、息切れは出てきません。もしこうした症状に心当たりのある場合には呼吸器内科などで検査(スパイログラム、レントゲン検査など)を早めに受けましょう。

たばこをやめることが最大の治療であり予防なのですが、なかなかやめられないのも事実です。この原因はたばこの煙に含まれるニコチンという成分が邪魔をしているからです(ニコチン依存症)。現在このニコチン依存を薬剤で取り除く治療が保険適応になっていて、禁煙効果を上げていますので利用するのもよいでしょう。近年一定以上進行したCOPDを、禁煙はもちろんのこと薬剤で治療すると、呼吸機能低下の進行を遅らせ、寿命を伸ばせることが示されました。早めの禁煙と薬剤治療を受けることが肝要です。

上尾市医師会



383

今月の健康

慢性閉塞性肺疾患(COPD)

けんこうガイド | 4・5月

内=内 容
対=対 象
定=定 員
持=持 ち
費=費 用
申=申し込み

健康推進課(保健センター内) 〒362-0074 春日2-10-33 ☎774-1411 FAX 776-7355

| 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(月) | 保健センター | 内 平成24年6月の出生児 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。 |
| | 午前9～10時 | | | |
| 乳幼児健康相談 | 4月17日(水) | 保健センター | 内 就学前までの乳幼児 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。 |
| | 午前9時30分～10時30分 | | | |
| 両親学級 (土・日コース) | 5月11日(土) | 保健センター | 内 平日の妊婦教室に参加できない7～10月に出産予定の妊婦とそのパートナー 内 出産準備について、もく浴実習 | 定 20組 申 電話で健康推進課へ(予約制) ※申し込みは4月11日(木)からです。 |
| | 午前9時30分～午後3時15分 | | | |
| ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチン接種 | 生後2カ月～5歳に達するまでの乳幼児を対象に市内実施医療機関または埼玉県相互乗り入れ医療機関で無料接種を行っています。予診票は保健センター、市内実施医療機関に設置しています。接種を希望する場合は、必要性を理解した上で、本人の体調の良い時に受けてください。 | | | |
| 子宮頸がん予防ワクチン接種 | 無料接種対象は、平成9年4月2日～14年4月1日生まれの女子です。詳しくは市ホームページをご覧ください。 | | | |

| 成人保健 | とき・ところ | | 内容・対象・持ち物 | 備 考 |
|----------------------|---|--------|---|--|
| 健康ライフ 応援相談 | 4月25日(木) | 保健センター | 内 保健師・栄養士などによる個別相談 内 健診結果、生活習慣病予防に関心のある人 | 定 4人 申 電話で健康推進課へ(予約制) |
| | 午前9時10分～10時10分 | | | |
| 栄養教室 | 5月13日(月) | 保健センター | 内 メタボ予防のための栄養指導 内 自分の食生活が気になる人 | 定 10人 申 電話で健康推進課へ(予約制) |
| | 午後1時30分～3時30分 | | | |
| 運動教室 | 4月24日(水) | 保健センター | 内 メタボ予防のための運動指導 内 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 電話で健康推進課へ(予約制) |
| | 5月8日(水) | | | |
| 精神科医師による こころの健康相談 | 4月19日(金) | 保健センター | 内 保健師・精神科医師による面接相談 内 精神面で心配がある人と家族 | 定 3組 申 電話で健康推進課へ(予約制) ※申込時に相談内容を確認します。 |
| | 5月2日(木) | | | |
| 臨床心理士による こころの悩み相談 | 4月23日(火) | 保健センター | 内 臨床心理士・保健師による面接相談 内 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 電話で健康推進課へ(予約制) ※申込時に相談内容を確認します。 |
| | 5月9日(木) | | | |
| 統合失調症の 家族サロン | 4月18日(木) | 保健センター | 内 共通の悩みを持つ家族の話し合い 内 統合失調症患者の家族 | 申 当日、直接会場へ |
| | 午後1時30分～3時 | | | |
| 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歳代ヘルスチェックの申し込みを受け付けています。日程・申し込み方法など、詳しくは『平成25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25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。 | | | |