

いっしょに健康づくり ふみ出す健康づくり



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

不育症を知っていますか？

流産・死産や早期新生児死亡(生後1週間以内の赤ちゃんの死亡)が2回以上ある場合を不育症と定義しています。すでに子どもがいる場合でも流産・死産などを繰り返す場合は不育症の検査をし、治療を行うことがあります。流産は約15%の頻度で起こりますが、2回連続する確率は4.2%程度です。ただし年齢が35歳以上になると確率は上昇します。

不育症のリスク因子としては、①子宮形態異常(中隔子宮・双角子宮など)②内分泌異常(甲状腺機能異常・糖尿病など)③凝固異常(抗リン脂質抗体症候群、血液凝固因子異常など)④夫婦どちらかの染色体異常などが考えられますが、検査をしても約65%は明らかな異常が分からない場合があります。検査で原因が分かれば適切な治療ができ、80%以上の方が出産することができます。また特に治療をしなくても出産に至る場合も多くあります。

不育症はまだ一般的に知られていないため、自分が不育症だと気付いていない人もいます。流産などに悩む人は、まず不育症かどうか見極めるために、産婦人科医師に相談してください。 ※不育症に関して詳しくは厚生労働省研究班ホームページ「Fuiku-Labo(不育ラボ)」(☎ http://fuiku.jp/)を参照してください。

【不育症相談窓口】

●**埼玉県不妊専門相談センター**(埼玉医科大学総合医療センター内) / 専門医による面接相談(予約制) ☎049-228-3410

●**不妊・不育に関する電話相談**(埼玉県助産師会) / 助産師による不妊・不育症に関する電話相談 ☎799-3613(月)・(金) 10~15時

3月31日(火)まで!

予防接種の受け逃しはありませんか？

予防接種は対象年齢・接種期間が決まっているものがあります。自分が対象期間内に接種できているかどうか再度確認し、受け逃しを防ぎましょう!

①高齢者肺炎球菌ワクチン

☑過去に一度も高齢者肺炎球菌ワクチン(23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライド)を接種したことがない人で、平成26年度に65歳(昭和24年4月2日~昭和25年4月1日生)または70歳(昭和19年4月2日~昭和20年4月1日生)になる人 費5,000円

②麻しん風しん混合ワクチン(2期)

☑平成20年4月2日生~平成21年4月1日生の子ども(小学校入学前年度) 【接種回数】1回

③水痘ワクチン

☑3~5歳に至るまでの子どもで過去に水痘にかかっ

たことがなく、水痘ワクチン予防接種を受けたことがない幼児 【接種回数】1回

【①~③共通】【接種場所】市内実施医療機関または埼玉県相互乗り入れ実施期間 ☑健康保険証、予診票(市内実施医療機関・東西保健センター、各支所・出張所にある)、②③は母子健康手帳

●子どもの予防接種週間

3月1日(日)~7日(土)は子どもの予防接種週間です。4月からの入園・入学に備えて必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。

期間中は、通常の診療時間外と(土)日に予防接種を実施する医療機関があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



参加者募集! アッピーサイクリングライフ

昨年、自転車を使った健康講座をモニターが実施した結果、自転車の積極的な利用は内臓脂肪の減少や基礎代謝の向上に効果があることが明らかになりました。

あなたもサイクルメーター[e-meters]を活用して、積極的に自転車に乗る習慣を身に付けてみませんか? 3カ月間のチャレンジ中には、計6回の健康講座を通して、健康作りの基礎知識を学ぶことができます。

時 4月下旬~7月上旬の3カ月間

※ 4月9日(木)に説明会を行います。

☑市内に在住・在勤で、自転車を所有している人

定30人(先着順) 内 サイクルメーターの支給、運動指導士による体操やストレッチ指導、調理実習を含む栄養指導、サイクリング実習、各種測定など 申 3月31日(火)までに、直接または電話で西保健センターへ

モニターの声



サイクルメーターがあると日々達成感があり、自然と運動を習慣化できて良かったです。



仲間と一緒に取り組むことで、励みになりました。

自転車に乗ることをきっかけに、生活習慣全体について意識が高まりました。



サイクルメーター[e-meters]
アプリインストールサイクル

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。健康カレンダーは東・西保健センター、市役所、支所・出張所などにも置いてあります。

母子保健 東保健センター



- 10か月児健康相談 3月17日(火)、4月14日(火) 9:00～10:00
☎平成26年5・6月生まれの子ども
- にこにこ健康相談会 3月18日(水) 9:30～10:30
- 両親学級 5月9日(土) 9:30～15:15 ☎平成27年7～10月
出産予定の人【要予約・4月9日(木)から受付開始】
- 妊婦教室 4月7日(火)・15日(水) 9:30～15:15 ☎平成27年
7～10月出産予定の人とパートナー【要予約】
- すくすく計測会 4月3日(金) 9:30～11:00
- フッ素塗布 4月6日(月)13:15～14:00 ☎東保健センター

成人・精神保健 西保健センター



- 栄養教室 3月20日(金)13:30～15:30【要予約】
- 運動教室 3月25日(水)、4月7日(火)【要予約】
- 臨床心理士によるこころの悩み相談 3月18日(水) 9:00～
16:00【要予約】
- 統合失調症の家族サロン 3月19日(木)13:30～15:00
- 精神科医によるこころの健康相談 4月3日(金)13:00～
15:00【要予約】
- 各種検診 申し込みは4月1日(水)から受け付けます。

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。
(緑丘2-1-27東保健センター3階、☎774-2661・☎772-1353)
【診療日】月～金曜日(祝日を除く)
【診療時間】20:00～22:00(受け付け/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」(左記参照)で行っています。
【診療日】日曜日、祝日
【診療時間】9:00～12:00、13:00～16:00
(受け付け/午前は11:30まで、午後は15:30まで)

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】日曜日、祝日
【診療時間】9:30～12:30

産婦人科 4月当番医

| | | |
|--------|----------------|---------------------|
| 5・26日 | ひらしま産婦人科 | ☎722-1103・☎722-1146 |
| 12・29日 | ナラヤマレディースクリニック | ☎771-0002・☎771-3922 |
| 19日 | 上尾中央総合病院 | ☎773-1111・☎773-7122 |

【診療時間】9:00～12:00、13:00～16:00
※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。

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時～翌朝7時、日曜日・祝日/午前9時～翌朝7時
【電話番号】#8000(N T Tプッシュ回線)または☎833-7911(ダイヤル回線・I P電話・ひかり電話)

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】18時30分～22時30分(毎日)
【電話番号】#7000(N T Tプッシュ回線・ひかり電話・携帯電話)または☎824-4199(ダイヤル回線・I P電話・P H S)

今月の健康

No.406

高血圧と塩分摂取

高血圧が続くと脳血管病、心臓病、慢性腎臓病などの原因になります。高血圧の原因はまだはっきり解明されていませんが、塩分の取り過ぎ・喫煙・肥満・飲酒などの生活習慣やストレス、体質の遺伝などが考えられています。

塩分の取り過ぎが血圧を上げ、また食塩制限(減塩)をすると血圧が下がることはよく知られています。しかし塩分に対する体の反応にも個人差があることも分かってきました。つまり塩分があまり血圧に影響しない人もいるのです。しかしどういった人が塩分の影響を大きく受けるかなど仕組みはまだよく分かっていません。塩分は人体の組成に必須ですが、取り過ぎると循環血液量が増え心臓や腎臓に負担がかかります。また血管を痛めるだけでなく、血圧を下げる働きがある必須ミネラルのカリウム量を少なくしてしまうなど悪い影響が出ます。そのため塩分の取り過ぎは全ての人が注意すべきです。

ではどのくらいの塩分を取ったら良いのでしょうか?厚生省による日本人の食塩摂取基準では1日当たり男性9g、女性7.5g未満とされています。一方日本高血圧学会の目標値は6g未満とされており、欧米では3.8g位を最終目標にしています。厚生省統計では2011年時点での日本人の平均塩分摂取量は10.1gで、まだ目標に届いていないことが分かります。

減塩には、塩分の多い食品を控える・薄味に慣れる・汁物をあまり飲まない・加工食品は塩分量をチェック(Na表示は2.5倍して食塩量に換算)して使用する・塩分の代わりに香辛料をうまく使うなどが効果的です。

上尾市医師会