

10月の休日当番医

7日(日)
 ⑤獨協医大日光医療センター
 ☎76-1515
 ⑥湯澤歯科医院 ☎21-0113

8日(月)
 ⑤日光市民病院 ☎50-1188
 ⑥木村歯科医院 ☎21-8182

14日(日)
 ⑤川上病院 ☎22-2311
 ⑥片岡歯科医院 ☎53-1999

21日(日)
 ⑤森病院 ☎22-1024
 ⑥佐々木歯科医院 ☎77-0712

28日(日)
 ⑤今市病院 ☎22-2200
 ⑥船越歯科医院 ☎53-1330

※⑤は医科、⑥は歯科の休日当番医
 診療時間
 ⑤:午前8時～翌日午前8時
 ⑥:午前10時～午後4時

休日急患こども診療所

ところ 今市保健福祉センター
 診療日 日曜日、祝日、振替休日
 診療科目 小児科
 受付時間 午前9時～11時30分
 午後2時～4時30分
 午後7時～10時
 電話番号 ☎30-7299(診療日のみ)

乳幼児相談

内容	対象地域(地区)	とき	ところ	受付時間
12か月児相談	日光地域	9日(火)	日光福祉保健センター	午前9時30分～9時45分
	藤原地域		藤原保健センター	午後1時30分～2時
	今市地域全地区	25日(木)	今市保健福祉センター	午前9時～10時
乳幼児相談 すくすく赤ちゃん相談	藤原地域	9日(火)	藤原保健センター	午後1時30分～2時
親子の健康相談	日光地域	9日(火)	日光福祉保健センター	午前10時～11時30分
	今市地区	5日(金)	今市保健福祉センター	午前9時～11時
			豊岡地区	豊岡支所
	落合地区	落合公民館		
	大沢地区	12日(金)	大沢公民館	
塩野室地区		塩野室支所		

成人健康診査(予約制)

とき	ところ	受付時間	①	②	③	④	⑤
4日(木)	落合公民館	午前8時～10時30分	○	○	○	○	○
5日(金)	今市保健福祉センター	午前8時30分～10時30分	○		○		
11日(木)	小来川支所	午前8時30分～10時30分	○	○	○	○	
12日(金)			○	○	○	○	
17日(水)	小佐越地区多目的センター	午前8時～11時	○	○	○		
22日(月)	今市保健福祉センター	午前8時～10時30分	○	○		○	○
26日(金)	南原コミュニティセンター	午前8時30分～10時30分	○	○	○		
30日(火)	豊岡支所		○	○	○	○	

❖■の色が付いている日は、女性のための健診になります。
 ①基本健康診査、胃・肺・大腸がん検診②子宮がん検診(40歳以上で偶数年齢)乳がん検診【マンモグラフィ・超音波(40歳以上で偶数年齢)、超音波(40歳以上)】③前立腺がん検診④骨粗しょう症検診(40歳から5歳間隔で70歳まで)⑤歯科健康診査

成人健康相談

内容	とき	ところ	受付時間
成人総合相談	1日(月)	今市保健福祉センター	午前9時30分～11時30分
	毎週月曜日(祝日を除く)	藤原保健センター	午前9時30分～11時30分
	2日(火)	藤原高齢者福祉センター	午前9時30分～11時
成人栄養相談	1日(月)	藤原保健センター	午前9時30分～11時30分
	24日(水)要予約	今市保健福祉センター	午前9時～正午
※ワンポイントヘルシー教室	16日(火) 30日(火)	日光公民館	午前9時30分～午後1時30分

※日光総合支所健康福祉課に1週間前までにお申し込みください。

乳幼児健康診査・予防接種

内容	対象地域(地区)	とき	ところ	受付時間	
4か月児	栗山地域	12日(金)	湯西川公民館	午後1時30分～2時	
	足尾地域	16日(火)	銅やまなみ館	午後1時10分～1時30分	
	日光地域	24日(水)	日光福祉保健センター	午後1時～1時15分	
	今市・塩野室	25日(木)	今市保健福祉センター	午後1時～1時30分	
	藤原地域	29日(月)	藤原保健センター	午後1時30分～2時	
	豊岡・落合・大沢	31日(水)	今市保健福祉センター	午後1時～1時30分	
8か月児	今市・塩野室	11日(木)	今市保健福祉センター	午後1時～1時30分	
	栗山地域	12日(金)	湯西川公民館	午後1時30分～2時	
	足尾地域	16日(火)	銅やまなみ館	午後1時10分～1時30分	
	豊岡・落合・大沢	18日(木)	今市保健福祉センター	午後1時～1時30分	
	日光地域	25日(木)	日光福祉保健センター	午後1時～1時15分	
	1歳6か月児	今市・塩野室	17日(水)	今市保健福祉センター	午後1時～1時30分
3歳児	日光地域	3日(水)	日光福祉保健センター	午後1時～1時15分	
	今市・塩野室	24日(水)	今市保健福祉センター	午後1時～1時30分	
	藤原地域	25日(木)	藤原保健センター	午後1時30分～2時	
	豊岡・落合・大沢	26日(金)	今市保健福祉センター	午後1時～1時30分	
	2歳児 歯科健診	今市地域全地区	4日(木)	今市保健福祉センター	午後1時～1時30分
	日光・足尾地域	31日(水)	日光福祉保健センター	午前9時30分～10時15分	
ポリオ 予防接種	今市地域全地区	1日(月)	今市保健福祉センター	午後2時～2時50分	
	日光地域	2日(火)	日光福祉保健センター	午後1時45分～2時30分	
	今市地域全地区	3日(水)			
		4日(木)	今市保健福祉センター	午後2時～2時50分	
		5日(金)			
	日光地域	10日(水)	日光福祉保健センター	午後1時45分～2時30分	
藤原地域	11日(木)	藤原保健センター	午後1時30分～2時		
BCG接種	今市地域全地区	12日(金)	今市保健福祉センター	午後2時～2時50分	
	藤原地域	15日(月)	藤原保健センター	午後1時30分～2時	
	足尾地域	16日(火)	銅やまなみ館	午後1時10分～1時30分	

❖各健診の対象児は、受診する月に対象年齢に達した乳幼児です。どの会場でも受診できますが、できるだけお住まいの地域の会場で受診してください。
 ❖BCG接種(母子健康手帳持参)…6か月未満の乳幼児が対象です。なお、副じん皮質ホルモン剤を使用している場合、事前にかかりつけの医師に相談してください。
 ❖ポリオ予防接種(母子健康手帳持参)…平成19年1月1日～6月30日生まれ、または7歳半未満で2回投与していない乳幼児が対象。なお、下痢をしている乳幼児は接種できません。

10月

健康診査・検診

健康診査・検診に関するお問い合わせは
 今市保健福祉センター ☎(21) 2756
 日光総合支所健康福祉課 ☎(54) 1110
 藤原保健センター ☎(76) 1213
 足尾総合支所健康福祉課 ☎(93) 3114
 栗山保健センター ☎(97) 1141

【近視】



原稿：今市医師団

目の障害の中で、最も多いのが近視です。平成18年の全国推計値によると、小学生で視力が1.0未満の割合は27.2%、0.3未満の割合は6.1%であり、このほとんどの原因は近視と考えられています。小学校では全児童の4分の1、中学校では全生徒の2分の1が近視とされています。正常な目で遠くを見る場合、まっすぐ入った光が水晶体(レンズ)で屈折し、ちょうど網膜上で焦点が合った状態になります。しかし近視の場合、網膜の手前で焦点が合ってしまうため、網膜上ではピントのずれた状態になります。近くのものを見る場合は、光の入る角度が大きくなり、そのために、焦点の合う場所が後ろにずれ、ちょうど網膜上になるので、はつきり物が見えます。

近視の原因は、大きく2つに分けられます。1つは、眼軸(眼球の長さ)が長く、網膜が奥にあるため、網膜の手前で焦点が合ってしまう場合で、「軸性近視」といいます。中でも、先天的に眼軸が異常に長く眼球が大きい近視を「病的近視」と呼びます。

もう1つは、水晶体の屈折力が強すぎて網膜の手前で焦点が合ってしまう場合で、「屈折性近視」といいます。目の構造に問題がなくても、目の発達段階で長時間近くのものを見続けると、水晶体が厚いままの状態となってしまうため、そのために遠くを見ようとしても水晶体を薄く調節できず、焦点が合わなくなってしまうのです。

成長期の段階で始まる近視の多くを、「単純近視」と呼びます。この近視の場合、成長に伴い、水晶体の状態が変化する間は、視力が回復する可能性があります。しかし、そのままにしておくと固定されてしまいます。予防するには、近くを長時間見続けず、なるべく遠くを見るようにすることが大切です。テレビやゲーム、読書、勉強などを長時間続けず、遠くを見る時間をとるよう心がけましょう。