

11月の休日当番医

3日(土)
 ⑤獨協医大日光医療センター ☎76-1515
 ④田野井歯科清原診療所 ☎22-2815

4日(日)
 ⑤獨協医大日光医療センター ☎76-1515
 ④小林歯科医院 ☎22-0303

11日(日)
 ⑤川上病院 ☎22-2311
 ④斎藤歯科クリニック ☎26-3110

18日(日)
 ⑤森病院 ☎22-1024
 ④きりふり・宮川歯科医院 ☎53-0366

23日(金)
 ⑤今市病院 ☎22-2200
 ④沼尾デンタルクリニック ☎22-3030

25日(日)
 ⑤今市病院 ☎22-2200
 ④宮川歯科医院分院 ☎54-0932

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

休日急患子ども診療所
 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
 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 | 12日(月) | 日光福祉保健センター | 午前9時30分～9時45分 |
| | 藤原地域 | 13日(火) | 藤原保健センター | 午後1時30分～2時 |
| | 足尾地域 | 27日(火) | 銅やまなみ館 | 午前9時～11時 |
| 乳幼児相談 | 今市地域全地区 | 29日(木) | 今市保健福祉センター | 午前9時～10時 |
| すくすく赤ちゃん相談 | 藤原地域 | 13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 | 12日(月) | 日光福祉保健センター | 午前10時～11時30分 |
| | 今市地区 | 2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 | 9日(金) | 落合公民館 | 午前9時30分～11時 |
| | 大沢地区 | | 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 |
|--------|------------|----------------|---------|---|---|---|---|
| 6日(火) | 塩野室支所 | 午前8時30分～10時30分 | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 8日(木) | 大沢支所 | | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 13日(火) | 今市保健福祉センター | 午前8時30分～11時 | ○ | ○ | ○ | | |
| 16日(金) | 伊の原公民館 | | ○ | ○ | ○ | | |
| 20日(火) | 藤原保健センター | 午前8時30分～11時 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 29日(木) | 日光総合会館 | | 若い女性の健診 | | | | |
| 30日(金) | | 午前8時30分～10時30分 | ○ | ○ | ○ | ○ | |

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
 若い女性の健診…20歳から39歳までの女性が対象【一般健康診査・骨粗しょう症検診(20、25、30、35歳)、子宮がん検診(偶数年齢)、乳がん検診(30歳～39歳)、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 | 5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 | |
| | 6日(火) | 藤原高齢者福祉センター | |
| 成人栄養相談 | 5日(月) | 藤原保健センター | 午前9時30分～11時30分 |
| | 21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 | 13日(火) | 日光公民館 | 午前9時30分 |
| | 20日(火) | 日光福祉保健センター | ～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 | 今市・塩野室 | 21日(水) | 今市保健福祉センター | 午後1時～1時30分 |
| | 日光地域 | | 日光福祉保健センター | 午後1時～1時15分 |
| | 豊岡・落合・大沢 | 29日(木) | | |
| 8か月児 | 今市・塩野室 | 15日(木) | 今市保健福祉センター | 午後1時～1時30分 |
| | 豊岡・落合・大沢 | 22日(木) | | |
| | 日光地域 | | 日光福祉保健センター | 午後1時～1時15分 |
| 1歳6か月児 | 藤原地域 | 26日(月) | 藤原保健センター | 午後1時30分～2時 |
| | 日光地域 | 1日(木) | 日光福祉保健センター | 午後1時～1時15分 |
| | 今市・塩野室 | 14日(水) | 今市保健福祉センター | 午後1時～1時30分 |
| 3歳児 | 豊岡・落合・大沢 | 16日(金) | | |
| | 足尾地域 | 20日(火) | 銅やまなみ館 | 午後1時10分～1時30分 |
| | 藤原地域 | 22日(木) | 藤原保健センター | 午後1時30分～2時 |
| 2歳児歯科健診 | 足尾地域 | 20日(火) | 銅やまなみ館 | 午後1時10分～1時30分 |
| | 今市・塩野室 | 28日(水) | | |
| | 豊岡・落合・大沢 | 30日(金) | 今市保健福祉センター | 午後1時～1時30分 |
| ポリオ予防接種 | 栗山地域 | 6日(火) | 栗山保健センター | 午後1時30分～2時 |
| | 足尾地域 | 14日(水) | 銅やまなみ館 | |
| | 今市地域全地区 | 21日(水) | | |
| BCG接種 | 日光地域 | 28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 | 29日(木) | 藤原保健センター | 午後1時30分～2時 |
| | 栗山地域 | 1日(木) | 湯西川公民館 | 午後1時30分～2時 |
| ポリオ予防接種 | 今市地域全地区 | 14日(水) | 今市保健福祉センター | 午後2時～2時50分 |
| | 日光地域 | 15日(木) | 日光福祉保健センター | 午後1時45分～2時30分 |
| | 日光地域 | 27日(火) | 日光福祉保健センター | 午後1時45分～2時30分 |
| ポリオ予防接種 | 日光地域 | 28日(水) | | |
| | 藤原地域 | 29日(木) | 藤原保健センター | 午後1時30分～2時 |
| | 栗山地域 | 1日(木) | 湯西川公民館 | 午後1時30分～2時 |
| BCG接種 | 今市地域全地区 | 14日(水) | 今市保健福祉センター | 午後2時～2時50分 |
| | 日光地域 | 15日(木) | 日光福祉保健センター | 午後1時45分～2時30分 |
| | 日光地域 | 27日(火) | 日光福祉保健センター | 午後1時45分～2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。

11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

元気予報



原稿：今市医師団

【心不全】

日本では、高齢化の進行とともに心不全の患者数が急増しており、80歳以上の人の約10%が慢性心不全だといわれています。心不全の原因は、心筋梗塞など、虚血(血液の供給が減少あるいは途絶すること)による心筋の障害や、心弁の障害が挙げられます。そのほかの原因や背景としては、高血圧や心房細動、腎機能低下、貧血などがあります。これらが積み重なり、心臓の機能が低下すると、心臓は体が必要としている血液の量を十分に送り出せなくなります。この状態が心不全です。

心不全が引き起こす症状は、血液の鬱血によるものと、体を循環する血液量の不足によるものがあります。鬱血による症状は、浮腫(むくみ)の出現や、おなかの張り、動いたときの呼吸困難、夜間の咳があります。さらに悪化すると、血圧が上がり、夜間に発作的な呼吸困難が起こるなどの症状が出ます。体を循環する血液量の不足による症状としては、血圧の低下や四肢の冷感、傾眠(軽い意識混濁でうとうとする状態)、腎機能低下などがあります。これらの症状は組み合わせられて現れるため、状態によって症状は異なります。

心不全の治療には、原則として、体の余分な水分を取り除く薬や血管を開く薬、心臓のポンプとしての力を高める薬を使います。また、水分と塩分の制限は必須です。一度、心不全になると、良くなったり悪くなったりを繰り返し、入院を重なることになってしまいます。従って、心不全にならないようにすることが重要です。心不全の予防には、高血圧や糖尿病、動脈硬化症、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病予防が効果的です。これらの病態になると、結果的に全身の血管が痛んだ状態となり、心臓に負担が掛かってしまいます。また、心筋虚血や心臓弁膜症も起こしやすくなるのです。生活習慣病にならないよう普段の生活を見直し、心不全を予防しましょう。