

## 4月の休日当番医

6日(日)

⑤獨協医大日光医療センター  
☎76-1515  
⑥田野井歯科清原診療所  
☎22-2815

13日(日)

⑤川上病院 ☎22-2311  
⑥宮川イーストデンタルクリニック  
☎53-6480

20日(日)

⑤森病院 ☎22-1024  
⑥中村歯科医院 ☎21-0675

27日(日)

⑤今市病院 ☎22-2200  
⑥船越歯科医院 ☎53-1330

29日(火)

⑤今市病院 ☎22-2200  
⑥佐々木歯科医院 ☎77-0712

※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

※入院を必要としない比較的軽症  
のお子さんが対象です。

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か月児健康相談	藤原地域	8日(火)	藤原保健センター	午後1時～1時30分
	日光地域	14日(月)	日光福祉保健センター	午前9時30分～10時30分
	今市地域全地区	24日(木)	今市保健福祉センター	午前9時～10時
乳幼児相談	藤原地域	8日(火)	藤原保健センター	午後1時～1時30分
すくすく赤ちゃん相談	日光地域	14日(月)	日光福祉保健センター	午前10時～11時30分
親子の健康相談	今市地区	4日(金)	今市保健福祉センター	午前9時30分～11時
	豊岡地区		豊岡支所	
	落合地区	11日(金)	落合公民館	
	大沢地区		大沢公民館	
	塩野室地区		塩野室支所	

## 成人健康相談

内容	とき	ところ	受付時間
成人健康相談	7日(月)	今市保健福祉センター	午前9時30分～10時30分
		藤原保健センター	午前9時30分～11時30分
	21日(月)	藤原保健センター	午前9時30分～11時30分
	22日(火)	銅やまなみ館	午前10時～正午
	25日(金)	湯西川公民館	午前10時～正午
	28日(月)	藤原保健センター	午前9時30分～11時30分
成人栄養相談	7日(月) ※要予約	藤原保健センター	午前9時30分～午後3時
	16日(水) ※要予約	今市保健福祉センター	午前9時～正午

## 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か月児健診	足尾地域	8日(火)	銅やまなみ館	午後1時10分～1時30分
	藤原地域	21日(月)	藤原保健センター	午後1時～1時30分
	今市・塩野室	24日(木)	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
	栗山地域	25日(金)	湯西川公民館	午後1時15分～1時30分
	落合・豊岡・大沢	30日(水)	今市保健福祉センター	午後1時～1時30分
8か月児健診	足尾地域	8日(火)	銅やまなみ館	午後1時10分～1時30分
	今市・塩野室	10日(木)	今市保健福祉センター	午後1時～1時30分
	落合・豊岡・大沢	17日(木)	今市保健福祉センター	午後1時～1時30分
	日光地域	24日(木)	日光福祉保健センター	午後1時15分～1時30分
1歳6か月児健診	今市・塩野室	16日(水)	今市保健福祉センター	午後1時～1時30分
	落合・豊岡・大沢	18日(金)	今市保健福祉センター	午後1時～1時30分
3歳児健診	日光地域	9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	23日(水)	今市保健福祉センター	午後1時～1時30分
	藤原地域	24日(木)	藤原保健センター	
2歳児歯科健診	落合・豊岡・大沢	25日(金)	今市保健福祉センター	午後1時～1時30分
	今市地域全地区	3日(木)	今市保健福祉センター	
ポリオ予防接種	今市地域全地区	4日(金)	今市保健福祉センター	午後2時～2時50分
	日光地域		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		7日(月)	
BCG予防接種	今市地域全地区	8日(火)	今市保健福祉センター	午後2時～2時50分
	日光地域	9日(水)		
	日光地域	10日(木)	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	11日(金)	今市保健福祉センター	午後2時～2時50分
	藤原地域	14日(月)	藤原保健センター	午後1時～1時30分
	栗山地域	17日(木)	湯西川公民館	午後1時15分～1時30分
足尾地域	23日(水)	銅やまなみ館	午後1時30分～2時	

◆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、お住まいの地域以外の会場で受診される場合は、事前にお住まいの地域の担当課に必ずご連絡ください。

◆ポリオ予防接種(母子健康手帳持参)…平成19年7月1日～12月31日生まれ、または7歳未満で2回投与していない乳幼児が対象。下痢をしている場合は投与できません。

◆BCG接種(母子健康手帳持参)…3～6か月未満の乳幼児が対象です。なお、副じん皮質ステロイド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。

# 4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

## 【糖尿病③】

糖尿病治療の目標は、端的にいうと、血糖の上昇によつて起こる障害(合併症)を予防することです。血糖値が200を超えると尿に糖が出ます。こうなると、糖は水分を引っ張る性質があるので尿の量が増えます。つまり、体の中の水分が取られて脱水症になってしまうのです。この状態が悪化すると、体の細胞が働かなくなり内臓の働きが低下します。また、糖の代謝が不十分になると血液が酸性となり、やはり内臓の働きが低下します。内臓の働きが低下すると、高齢の方は意識障害が現れます。意識障害が出た場合は緊急の措置が必要です。普段から十分に水分を取り、脱水症にならないようにしましょう。

また、血糖値が200を超える状態が続くと、血管の内皮細胞に障害が現れ、この状態が長引くと血管の障害につながります。太い血管の障害である動脈硬化は、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。また、細い血管に障害が現れると、糖尿病性網膜症や糖尿病性腎症が起こります。腎臓の尿を作る部分は糸球体と呼ばれ、薄い膜と血管内皮でできています。尿を調べて蛋白質が出てきます。尿を調べて蛋白質が出てきたら、腎臓の血管内皮に障害が起こっていると考えられます。これは、全身で血管の障害が起こっているということであり、注意が必要です。

さらに、細い神経に障害が現れることがあります。初めに足先や足裏の触覚や痛覚、冷温覚に障害が起こります。痛みや冷たさなどを感じることもありませんが、次第に感覚が鈍くなり、けがをしたのにもかかわらず弱くなるので、感染から壊死が広がることもあります。感覚が鈍いため、初めは本人も気付かないことが多いようです。糖尿病による合併症予防には、食後でも血糖値を200以下に保つことが大切です。軽度の糖尿病では、空腹時の血糖値は正常で、食後に200を超える場合があるだけで、十分注意が必要です。



原稿：今市医師団