

♠ 4月の休日当番医 ♠

医科

◆ 2日(土)午後5時～4日(月)午前8時
獨協医大日光医療センター ☎76-1515

◆ 9日(土)午後5時～11日(月)午前8時
川上病院 ☎22-2311

◆ 16日(土)午後5時～18日(月)午前8時
森病院 ☎22-1024

◆ 23日(土)午後5時～25日(月)午前8時
今市病院 ☎22-2200

◆ 29日(金)午前8時～30日(土)午前8時
今市病院 ☎22-2200

歯科

診療時間…午前10時～午後4時

◆ 3日(日)
てづか歯科医院 ☎53-1956

◆ 10日(日)
田野井歯科清原診療所 ☎22-2815

◆ 17日(日)
小林歯科医院 ☎22-0303

◆ 24日(日)
斎藤歯科クリニック ☎26-3110

◆ 29日(金)
鈴木歯科医院 ☎76-2112

♠ 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)

♣ 成人健康診査(完全予約制) ♣

とき	会場	受付時間(予定)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
25日(月)	今市保健福祉センター	午前7時00分～11時00分	○	○	○	○			○
26日(火)	今市保健福祉センター	午前7時00分～11時00分	○	○		○			
27日(水)	藤原保健センター	午前7時30分～10時30分	○	○	○	○	○	○	○

健康診査・検診項目…①特定健康診査(40歳から74歳までで国民健康保険に加入の方)、はつらつ健康診査【おもに75歳以上で、後期高齢者医療制度に加入の方】、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)】 ※子宮がん検診・マンモグラフィは、奇数年齢でも前年度未受診者の方は受診できますが、事前に予約が必要です。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 ⑥若い女性の健診…20歳から39歳までの女性を対象【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)】 ⑦若い男性の健診…20歳から39歳までの男性を対象【一般健康診査】

- ◆■の色付きの日は女性のみの健診日です。
- ◆健康診査申込書により申し込みをした方には、各健診日の約2週間前に受診票を郵送します。申し込みをしていない方は、各健診日の2週間前までに電話で予約をしてください。
- ◆受付時間は予定であり、変更する場合があります。事前に送付する受診票で必ずご確認ください。
- ◆社会保険に加入の方が、特定健診を受診する場合は、加入している保険から送られた特定健康診査受診券と健康保険証が必要です。なお、受診する日にほかのがん検診を申し込んでいる場合は予約の必要がありませんが、特定健診だけを受診される場合は、各健診日の2週間前までに電話で予約をしてください。
- ◆過去に肝炎ウイルス検査を受診していない方で、肝炎ウイルス検査の受診を希望する方は、各健診日の2週間前までに電話で予約をしてください。

♣ みんなの保健室 ♣

とき	会場	受付時間	内容
20日(水)	かましん今市店 (ショッピングプラザ日光1階)	午前10時～正午	健康相談、血圧測定、 体脂肪測定など

- ◆お住まいの地域にかかわらず相談できます。
- ◆今市保健福祉センターでは、随時相談をお受けしますので、ご連絡ください。

♣ 乳幼児健康診査・相談・予防接種 ♣

内容	対象地域(地区)	とき	受付時間	会場
4か月児健診	今市・塩野室	20日(水)	午後1時～1時30分	今市保健福祉センター
	栗山地域	22日(金)	午後1時15分～1時30分	湯西川公民館
	藤原地域	25日(月)	午後1時～1時30分	藤原保健センター
	日光地域	27日(水)	午後1時～1時15分	日光福祉保健センター
8か月児健診	今市・塩野室	14日(木)	午後1時～1時30分	今市保健福祉センター
	豊岡・落合・大沢	21日(木)	午後1時15分～1時30分	湯西川公民館
	栗山地域	22日(金)	午後1時～1時30分	藤原保健センター
	日光地域	27日(水)	午後1時15分～1時30分	日光福祉保健センター
1歳6か月児健診	今市・塩野室	13日(水)	午後1時～1時30分	今市保健福祉センター
	豊岡・落合・大沢	15日(金)	午後1時15分～1時30分	湯西川公民館
	栗山地域	22日(金)	午後1時～1時30分	藤原保健センター
2歳児 歯科健診	今市地域全地区	7日(木)	午後1時～1時30分	今市保健福祉センター
	栗山地域	22日(金)	午後1時15分～1時30分	湯西川公民館
	日光地域	6日(水)	午後1時～1時15分	日光福祉保健センター
3歳児健診	藤原地域	21日(木)	午後1時～1時30分	藤原保健センター
	今市・塩野室	22日(金)	午後1時～1時30分	今市保健福祉センター
	栗山地域		午後1時15分～1時30分	湯西川公民館
	豊岡・落合・大沢	27日(水)	午後1時～1時30分	今市保健福祉センター
12か月児相談	日光地域	5日(火)	午前10時～10時30分	日光福祉保健センター
	藤原地域	12日(火)	午前10時～10時30分	藤原保健センター
	栗山地域	22日(金)	午後1時15分～1時30分	湯西川公民館
すくすく 子育て相談 ※母子健康 手帳持参	今市地域全地区	28日(木)	午前9時～10時	今市保健福祉センター
	日光地域	5日(火)	午前10時～11時	日光福祉保健センター
	今市地区	6日(水)	午前9時30分～11時	今市保健福祉センター
	豊岡地区			豊岡支所
	落合地区	8日(金)	午前9時30分～11時	落合公民館
大沢地区	大沢地区センター			
塩野室地区			塩野室支所	
ポリオ 予防接種 ※下欄参照	藤原地域	12日(火)	午前10時～10時30分	藤原保健センター
	栗山地域	22日(金)	午後1時15分～1時30分	湯西川公民館
	今市地域全地区	5日(火)	午後2時～2時50分	今市保健福祉センター
		6日(水)		
8日(金)				
11日(月)				
足尾地域	5日(火)	午後1時45分～2時	銅やまなみ館	
藤原地域	6日(水)	午後1時～1時20分	藤原保健センター	
日光地域	7日(木)	午後1時30分～2時	日光福祉保健センター	
	12日(火)			

- ◆各健診の対象児は、受診日に対象月齢・年齢に達している乳幼児です。
- ◆健診・接種ともどの会場でも受けられますが、お住まいの地域以外の会場で受ける場合は、健康課まで必ずご連絡ください。
- ◆ポリオ予防接種…平成22年7月1日～12月31日生まれ、または7歳未満で2回接種していない乳幼児が対象。なお、飲むワクチンなので下痢をしている乳幼児は受けられません。

4月
健康診査・検診

お問い合わせは
健康課
(今市保健福祉センター内)
☎(21)2756

元気予報

今市医師団幹事
沼尾医院 沼尾弘寿

低体温について

最近、低体温の人や体温が上がりにくい人が増えているといわれています。女性の40%、男性の25%、子どもの30%、高齢者の40%が低体温との統計があります。

日本人の平熱は36～37度で、一般的には36度未満の体温を低体温と呼んでいます。この場合の低体温は、医学的な低体温症とは違います。低体温症は中心体温(直腸温)が35度以下になる状態で、山や海で遭難した時など、寒冷状態や水に浸かった状態になったときに起こります。また人間は寒いと交感神経が働いて、末梢血管を収縮させ熱を逃がさないようにします。手足が冷たくなる冷感性は、この働きが強い人に起こります。そのため、冷感性の人が低体温とは限りません。

低体温になると、身体中の酵素という物質がうまく働かなくなり、そのため基礎代謝が低下し、消化や吸収が悪くなつて疲れやすくなります。免疫力も低下し、感染症にかかりやすくなったり、花粉症などのアレルギー症状が出やすくなったりします。血行も悪くなるため、むくみや肩こりがでたり、女性では月経不順や不妊の原因にもなります。最近の研究で、1.5度の体温低下が、重篤な心臓疾患のリスクを2～3倍に上げることがも分かっています。また体温が35度になるとがん細胞が活発になるともいわれています。

低体温の原因のほとんどは生活習慣によるものです。特に食生活は大切で、糖質をエネルギーに変える時に必要なミネラル・ビタミンが不足すると、体温が上がらなくなります。また朝食には、睡眠中に下がった体温を上昇させ、身体のさまざまな機能が活動しやすいように導く役目があります。その他に痩せ過ぎ(無理なダイエット)や運動不足、薄着、喫煙、シャワーのみの入浴、ストレスによる自律神経やホルモンのアンバランスなどが原因になります。また甲状腺機能低下症が低体温の原因となることもあります。