

11月の休日当番医

医科

- ◆10月31日(土)午後5時～2日(月)午前8時
獨協医大日光医療センター ☎76-1515
- ◆2日(月)午後5時～4日(水)午前8時
川上病院 ☎22-2311
- ◆7日(土)午後5時～9日(月)午前8時
獨協医大日光医療センター ☎76-1515
- ◆14日(土)午後5時～16日(月)午前8時
川上病院 ☎22-2311
- ◆21日(土)午後5時～23日(月)午前8時
森病院 ☎22-1024
- ◆23日(月)午前8時～24日(火)午前8時
日光市民病院 ☎50-1188
- ◆28日(土)午後5時～30日(月)午前8時
今市病院 ☎22-2200

歯科

診療時間…午前10時～午後4時

- ◆1日(日)
かにしデンタルクリニック ☎23-0007
- ◆3日(火)
安西デンタルクリニック ☎21-0008
- ◆8日(日)
福田歯科医院 ☎22-1335
- ◆15日(日)
山川歯科医院 ☎22-6263
- ◆22日(日)
鈴木歯科医院 ☎76-2112
- ◆23日(月)
小林歯科医院 ☎22-0303
- ◆29日(日)
宮川歯科医院分院 ☎54-0932

休日急患こども診療所

ところ 今市保健福祉センター
(日光市平ヶ崎109)
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)

乳幼児予防接種

内容	対象地域(地区)	とき	受付時間	会場
ポリオ 予防接種 ※母子健康 手帳持参	藤原地域	20日(金)	午後1時～1時30分	藤原保健センター
	栗山地域	24日(火)	午後1時15分～1時30分	栗山保健センター
	今市地域全地区	25日(水)	午後2時～2時50分	今市保健福祉センター
	日光地域	26日(木)	午後1時45分～2時15分	日光福祉健康センター
	今市地域全地区	27日(金)	午後2時～2時50分	今市保健福祉センター
	日光地域	27日(金)	午後1時45分～2時15分	日光福祉健康センター
	今市地域全地区	30日(月)	午後2時～2時50分	今市保健福祉センター

◆平成21年1月1日～6月30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です。なお、下痢をしている乳幼児は接種できません。

成人健康診査(完全予約制)

とき	会場	受付時間	健康診査・検診項目						
			①	②	③	④	⑤	⑥	
4日(水)	今市保健福祉センター	午前8時30分～10時30分		○		○	○	○	○
5日(木)	大沢地区センター	午前8時30分～10時30分	○	○	○	○			
6日(金)	塩野室支所	午前8時30分～10時30分	○	○	○	○			
10日(火)	今市保健福祉センター	午前8時30分～10時30分	○	○	○	○			
13日(金)	藤原保健センター	午前8時30分～10時30分	○	○	○	○	○	○	○
19日(木)	日光総合会館	午前8時30分～10時30分	○	○	○	○			

- ◆どの会場でも受診できますが、すべて予約が必要です。
- ◆社会保険などに加入の被扶養者の方は、がん検診受診日に一緒に特定健康診査の受診ができます。がん検診を申しでない方や既にがん検診を受診された方は、新たに申込みが必要となりますので、電話で予約してください。なお、受診するには、加入している保険からの受診券と保険証が必要です。
- ◆健康診査申込書で申し込んだ方には、各健診日の約2週間前に受診票を郵送します。申しでない方は、各健診日の2週間前までに電話で予約をしてください。

健康診査・検診項目…①特定健康診査(40歳～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、長寿(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)】

成人健康相談(全地域対象)

内容	とき	会場	受付時間
総合健康相談	6日(金)	今市保健福祉センター	午前9時30分～10時30分
※栄養相談を含む	10日(火)	藤原保健センター	午前10時～正午

乳幼児健康診査・相談

内容	対象地域(地区)	とき	受付時間	会場
4か月児健診	足尾地域	17日(火)	午後1時15分～1時30分	銅やまなみ館
	今市・塩野室	18日(水)	午後1時～1時30分	今市保健福祉センター
	日光地域	25日(水)	午後1時～1時15分	日光福祉保健センター
	豊岡・落合・大沢	26日(木)		今市保健福祉センター
8か月児健診	藤原地域	30日(月)	午後1時～1時30分	藤原保健センター
	今市・塩野室	12日(木)		今市保健福祉センター
	足尾地域	17日(火)	午後1時15分～1時30分	銅やまなみ館
	豊岡・落合・大沢	19日(木)	午後1時～1時30分	今市保健福祉センター
1歳6か月児健診	日光地域	25日(水)	午後1時15分～1時30分	日光福祉保健センター
	今市・塩野室	11日(水)	午後1時～1時30分	今市保健福祉センター
	足尾地域	17日(火)	午後1時15分～1時30分	銅やまなみ館
	豊岡・落合・大沢	20日(金)		今市保健福祉センター
2歳児 歯科健診	藤原地域	24日(火)	午後1時～1時30分	藤原保健センター
	今市地域全地区	5日(木)		今市保健福祉センター
3歳児健診	足尾地域	17日(火)	午後1時15分～1時30分	銅やまなみ館
	今市・塩野室	25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	豊岡・落合・大沢	27日(金)		今市保健福祉センター
	日光地域	9日(月)	午前9時30分～10時	日光福祉保健センター
	藤原地域	10日(火)	午前10時～10時30分	藤原保健センター
	足尾地域	17日(火)	午後1時15分～1時30分	銅やまなみ館
すくすく 子育て相談 ※母子健康 手帳持参	今市地域全地区	26日(木)	午前9時～10時	今市保健福祉センター
	今市地区	6日(金)		豊岡支所
	豊岡地区		午前9時30分～11時	日光福祉保健センター
	日光地域	9日(月)		藤原保健センター
	藤原地域	10日(火)	午前10時～10時30分	藤原保健センター
	落合地区			落合公民館
	大沢地区	13日(金)	午前9時30分～11時	大沢地区センター
塩野室地区			塩野室支所	

- ◆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。
- ◆各健診は、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。
- ◆各地域ごとに異なっていた子育てに関する相談の名称を、「すくすく子育て相談」に統一しました。

11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
吉原医院 吉原光恵

更年期と更年期障害

女性は40～50歳代で卵巣の機能が低下します。卵巣から分泌される女性ホルモンには、エストロゲンとプロゲステロンの2種類があり、これらの分泌が更年期には急激に低下します。女性ホルモンは急激に低下すると、脳では女性ホルモンの分泌を増やすよう刺激ホルモンを放出して卵巣へ働きかけを始めます。ところが、機能が低下した卵巣はその命令を受けることができません。しかし、脳内の刺激ホルモンは、しばらくの間分泌し働き続け、脳内の自律神経に影響を与え、さまざまな自律神経失調症状が出現します。

更年期は、体が成熟期から老年期に移行する時期であり、前述のようにホルモン分泌が変化することにより、自律神経などの乱れが生じて体調不良を起します。自覚的には、顔のほてりや発汗が増える、睡眠障害、動悸、めまい、精神的な不安定、月経不順、閉経などがあります。さらに、女性ホルモンの低下により体に生じる変化のひとつに、生活習慣病の発生(悪玉コレステロールの上昇や高血圧、糖尿病など)があり、心臓疾患や脳梗塞の発症リスクが高まります。また、骨粗しょう症も女性ホルモンの低下に大きく関係するので危険性が増大します。老化現象も現れ、瞳と尿道の粘膜萎縮により性交痛や膣炎、膀胱炎、尿失禁などが出現しやすくなります。

治療法は、女性ホルモン低下にはホルモン補充療法、気質的要因には精神科系の薬剤や漢方薬、環境要因にはカウンセリングや発想の転換などが有効です。更年期障害の症状は個人差があり、生活を工夫したり、心の持ち方や考え方をえたりすることで症状から開放される人もいます。症状がつかなく日常生活に支障をきたすようなら婦人科を受診する方法もあります。

寿命が長くなり更年期以降30年ほど人生は残っています。更年期を上手に過ごして暮らして健康を見つめ直すことで、その後の健康生活に役立てるための準備期間となります。