

♠11月の休日当番医♠

医 科

◆ 3 日(水)午前8時～ 4 日(木)午前8時
獨協医大日光医療センター ☎76-1515

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

◆13日(土)午後5時～15日(月)午前8時
川上病院 ☎22-2311

◆20日(土)午後5時～22日(月)午前8時
森病院 ☎22-1024

◆23日(火)午前8時～24日(水)午前8時
日光市民病院 ☎50-1188

◆27日(土)午後5時～29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

◆ 3 日(水)
田野井歯科清原診療所 ☎22-2815

◆ 7 日(日)
てづか歯科医院 ☎53-1956

◆14日(日)
木村歯科医院 ☎21-8182

◆21日(日)
鈴木歯科クリニック ☎26-5566

◆23日(火)
みむら歯科医院 ☎22-9322

◆28日(日)
森田歯科医院 ☎30-3113

♠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
6 日(土)	今市保健福祉センター	午前 7 時00分～10時30分		○		○	○	○	
9 日(火)	塩野室支所	午前 8 時30分～10時30分	○	○	○	○			
11日(木)	藤原保健センター	午前 8 時30分～10時30分	○	○	○	○	○	○	○
15日(月)	今市保健福祉センター	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)】 ⑦若い男性の健診…20歳から39歳までの男性が対象【一般健康診査】

◇■の色付きの日は、20歳から39歳までの若い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。

♣成人健康相談♣

内 容	と き	会 場	受付時間
総合健康相談 ※栄養相談を含む	5 日(金)	今市保健福祉センター	午前 9 時30分～10時30分
	9 日(火)	藤原保健センター	午前10時～正午

◇お住まいの地域にかかわらず、どちらの会場でも相談可能です。

◇健康課成人健康係では、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	足尾地域	16日(火)	午後 1 時～ 1 時30分	銅やまなみ館
	今市・塩野室	17日(水)		今市保健福祉センター
	日光地域		午後 1 時～ 1 時15分	日光福祉保健センター
	豊岡・落合・大沢		25日(木)	今市保健福祉センター
	藤原地域	午後 1 時～ 1 時30分		藤原保健センター
8 か月児健診	今市・塩野室	11日(木)	午後 1 時～ 1 時30分	今市保健福祉センター
	足尾地域	16日(火)		銅やまなみ館
	日光地域	17日(水)	午後 1 時15分～ 1 時30分	日光福祉保健センター
	豊岡・落合・大沢	18日(木)	午後 1 時～ 1 時30分	今市保健福祉センター
	藤原地域	25日(木)		藤原保健センター
1 歳 6 か月児健診	今市・塩野室	10日(水)	午後 1 時～ 1 時15分	今市保健福祉センター
	日光地域			日光福祉保健センター
	足尾地域	16日(火)	午後 1 時～ 1 時30分	銅やまなみ館
	豊岡・落合・大沢	19日(金)		今市保健福祉センター
	藤原地域	29日(月)		藤原保健センター
2 歳児 歯科健診	今市地域全地区	4 日(木)	午後 1 時～ 1 時30分	今市保健福祉センター
足尾地域	16日(火)	銅やまなみ館		
3 歳児健診	今市・塩野室	24日(水)		今市保健福祉センター
	豊岡・落合・大沢	26日(金)		
12か月児相談	日光地域	8 日(月)	午前 9 時30分～10時	日光福祉保健センター
	藤原地域	9 日(火)	午前10時～10時30分	藤原保健センター
	足尾地域	16日(火)	午後 1 時～ 1 時30分	銅やまなみ館
	今市地域全地区	25日(木)	午前 9 時～10時	今市保健福祉センター
すくすく 子育て相談 ※母子健康 手帳持参	今市地区	5 日(金)	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
	日光地域	8 日(月)	午前10時～10時30分	日光福祉保健センター
	藤原地域	9 日(火)		藤原保健センター
	落合地区	12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 ※母子健康 手帳持参	足尾地域	16日(火)	午後 1 時～ 1 時30分	銅やまなみ館
	藤原地域	19日(金)		藤原保健センター
	今市地域全地区	22日(月)	午後 2 時～ 2 時 50分	今市保健福祉センター
		24日(水)		
		25日(木)		
	日光地域	26日(金)	午後 1 時45分～ 2 時15分	日光福祉保健センター
	今市地域全地区		午後 2 時～ 2 時 50分	今市保健福祉センター
	日光地域		午後 1 時45分～ 2 時15分	日光福祉保健センター
栗山地域	29日(月)	午後 1 時15分～ 1 時30分	栗山保健センター	

◇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 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です。なお、下痢をしている乳幼児は接種できません。

活の欧米化や夜型の生活パターンによって、最近では若い人にも増えていきます。主な症状は、胸やけや胃酸(胃酸)っぽい液体が口まですが、つづいてゲップがでる、胸痛、咳、のどの違和感、不眠などです。診断には上部消化管内視鏡検査や食道内圧検査、24時間 pH 測定、PPI(プロトンポンプ阻害薬)テストなどが行われます。内視鏡検査で食道に異常がなくても症状を認めることもあり、非びらん性胃食道逆流症といわれています。

治療でまず大切なのは、生活習慣の改善です。次のことに注意しましょう。①食べ過ぎない。②脂っこいものを控える。③アルコール、コーヒー、香辛料などの刺激物を控える。④たばこは胃酸の分泌を増やすのでやめる。⑤肥満は腹圧を上げるので減量する。⑥おなかを締め付ける服装はしない。⑦食後 2 時間くらいは横にならない。⑧姿勢をよくする。⑨症状が強い場合、少し上半身を高くして寝る。

薬物療法としては、胃酸の分泌を抑えるプロトンポンプ阻害薬や H2 ブロッカーなどが効果的です。改善しない場合は手術を行うこともあります。

逆流性食道炎(胃食道逆流症) 逆流性食道炎とは、消化液である胃液や胆汁などが胃から食道へと逆流し、食道の粘膜が炎症を起こした状態のことです。食道と胃の間には食べ物や胃液が逆流しない仕組み(逆流防止機構)がありますが、加齢や食生活などの要因でこの働きが弱まった時に、逆流が起こりやすくなります。胃自体は粘液によって強い酸性の胃酸から守られています。胃酸の粘膜には粘液がなく胃酸に耐えられませんが、そのため胃酸の逆流がたびたび起こると、次第に食道粘膜が炎症を起こしたでれます。また、肥満の人や背中の曲がった人、胃の手術を受けたことがある人、食道裂孔ヘルニアのある人などは、逆流しやすいため、逆流性食道炎を起こしやすいです。もともと欧米人に多くみられ、日本では主に高齢者にみられる病気でしたが、食生

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

元氣予報
今市医師団幹事
沼尾医院 沼尾弘寿