

◆ 予防接種日程表 *対象児には通知が届きます。 (平成23年4月以降生まれの方は、予防接種予診票をお使いください。) 費用：無料

個別接種	BCG、三種混合、二種混合、麻しん風しん混合、日本脳炎については、「伊奈町保健事業のお知らせ」、「町ホームページ」でご確認ください。 ・日本脳炎については、平成7年6月1日～平成19年4月1日生まれの方で、平成17年～21年度の間接種機会を逃した方も20歳未満まで接種できます。
注意事項	転入等で予診票をお持ちでない方は、必ず母子健康手帳を持参のうえ、健康増進課(保健センター)まで取りにお越しください。 予防接種の際は、保護者の同伴が必要となります。特別な理由で同伴できない場合は委任状が必要となりますので、健康増進課(保健センター)までお越しください。 詳しくは、健康増進課までお問い合わせください。

肝炎ウイルス検診・大腸がん検診 前立腺がん検診・胸部レントゲン検査 実施中！

実施期間：9月29日(土)まで
(特定健康診査と同期間)
申込み：実施医療機関に直接予約
(特定健康診査と同時受診できます)

【肝炎ウイルス検診・大腸がん検診・胸部レントゲン検査】

対象：昭和48年3月31日以前に生まれた方
費用：大腸がん検診400円、肝炎ウイルス・胸部レントゲン検査は無料

【前立腺がん検診】

対象：昭和38年3月31日以前に生まれた男性
費用：1,500円

乳がん 個別検診を実施します！ 子宮がん

実施期間：7月2日(月)～12月28日(金)
申込み：健康増進課（保健センター）へ
申込み後、受診券を発行します。

【乳がん】

対象：昭和48年3月31日以前に生まれた女性
費用：700円

【子宮がん】

対象：平成5年3月31日以前に生まれた女性
費用：頸部700円（頸体部1,000円）

検査・検診の詳細い内容については、広報いな6月号を
ご覧ください。

また、大腸がん・乳がん・子宮頸がん検診の無料受診
対象の方は、クーポン券をご利用ください。

脱法ハーブ に注意！

最近、合法ハーブと称して、薬物を含むお香等が販売されています。使用後に、吐き気や意識障害で救急搬送される事例が起きており、大変危険なものです。

また、麻薬等の違法薬物が含まれていることがありますので、絶対に手を出さないでください。

☎ 鴻巣保健所 ☎ 048-541-0249 または 埼玉県保健医療部薬務課 ☎ 830-3633

健康一口メモ

パニック障害について

精神的な病気への理解が深まってきた最近、「パニック障害」という言葉を聞いたことがある方は多いかもしれません。

パニック障害とは「ある日突然パニック発作を起こし、そしていつまた発作が起きるか不安になって日常生活に支障をきたす病気」です。これではピンと来ないですね。

パニック発作とは、急に心臓がドキドキしたり、呼吸が苦しくなったり、嫌な汗をかいたり、しびれやふるえが起きたり、めまい、吐き気を感じることで、身体の病気かと考えてまず内科などで検査を受けますが、身体の異常は見つかりません。

パニック発作が出ている時には「このまま死んでしまうかも」と恐怖を感じます。しかし1時間以内で大抵発作自体はおさまります。

パニック障害では、パニック発作が起きていないときにもいつ発作が起きるか不安になったり（予期不安）、一人で外出できなくなったり（広場恐怖）します。

予期不安、広場恐怖という聞きなれない言葉が出てきましたね。

パニック発作は「死ぬかも」と感じるほどつらい症状です。なので発作に対する恐怖はとて強く、しかもパニック発作は前ぶれなく急に起きることが多いので、「またあの発作が起きる

かも」と常に不安を持ち続けます。これを「予期不安」と言います。

パニック発作がまた起こるのではないかと恐れるようになると、人ごみの中や自動車、電車、バス、エレベーターの中など、すぐには助けが求められない場所や逃げ出すことのできない場所にいることをとて苦しく感じ、その場所に行くことを避けるようになります。これを「広場恐怖」と言います。

パニック障害の治療は、まず薬でパニック発作を抑えます。抗うつ薬や抗不安薬が用いられます。それらの薬は予期不安や広場恐怖にも効果があります。

また、病気についての正しい知識やリラック方法を学ぶ「心理教育」や物事のとりえ方や行動の仕方を変えることで不安に対処できるようにする「認知行動療法」も有効です。

「気持ち弱い」「性格の問題」と言われることも多く、患者さんは苦しい症状を必死に我慢していました。しかし最近では脳の神経の働きの異常が原因と考えられており、著名人で「パニック障害を抱えている」と公表する方も多くなりました。徐々に治療を受けやすい環境が出来ています。自分に当てはまる症状がありましたら、心療内科や精神科の医師に相談しましょう。

提供：桶川北本伊奈地区医師会

◆母子保健

お母さんと赤ちゃんの健康のために

会場 保健センター

名称	実施日	受付時間	内容・対象・持ち物	備考
乳児健康診査	7/13(金)	13:00 ~13:40	☑平成24年3月生	☑母子手帳・質問票(はがき) ☑バスタオル
	8/10(金)		☑平成24年4月生	
1歳6か月児健康診査	7/20(金)	13:00 ~13:40	☑平成22年12月生	☑母子手帳・質問票(はがき)
	8/17(金)		☑平成23年1月生	
3歳児健康診査	7/3(火)	13:00 ~13:10	☑平成21年2月生	☑母子手帳・アンケート用紙・尿
	8/7(火)		☑平成21年3月生	
乳児相談	7/13(金) 8/10(金)	9:30 ~10:30	☑1歳未満 ☑身体計測・育児全般の相談 ☑母子手帳・おむつ・バスタオル	☑当日、直接会場へ 就学前の乳幼児が対象となります。
育児相談	7/20(金) 8/17(金)	9:30 ~10:30	☑1歳以上 ☑健康・育児・栄養等の相談 ☑母子手帳・おむつ	☑当日、直接会場へ 就学前の乳幼児が対象となります。
幼児相談	7/6(金) 8/3(金)	予約制	☑発育・発達等の面で気になる方 ☑母子手帳	相談時間については、お問い合わせください。
母親学級	7/4(水) 7/11(水) 7/18(水)	13:05 ~13:15	☑出産までの健康管理と準備、乳児の保育の指導を3回に分けて行います ☑初産の方 ☑母子手帳	☑予約制 ☑電話受付可
両親学級	7/25(水)	13:00 ~13:10	☑赤ちゃんの保育・お風呂の入れ方・妊婦体験等を行います ☑妊娠8~9か月の初妊婦と夫 ☑母子手帳・筆記用具・タオル・エプロン	☑予約制(先着8組) ☑電話受付可

◆成人保健

毎日の健康のために

会場 保健センター

名称	実施日	受付時間	定員	内容・対象・持ち物
胃がん検診(集団)	7/2(月) 7/10(火) 7/12(木) 7/17(火)	8:30~9:30 10:00~11:00 希望の受付時間を選んでください。 検診までの待ち時間が長くなること が予想されます。あらかじめご了承ください。	各日100名 50名 50名 (先着順)	☑40歳以上(昭和48年3月31日以前生まれ)の住民の方 前日の21時から検査終了まで飲食はしないでください。ただし、夜12時までコップ2杯の水または白湯、検査当日朝6時までならコップ半分の水または白湯は構いません。降圧剤などの薬をお飲みの方は、主治医に相談してください。当日朝に内服した場合は、会場受付で伝えてください。胃腸の疾患で治療中の方、胃腸(盲腸を含む)・胆のう等の手術ならびに帝王切開された方は受診できません。 無地のTシャツであればそのまま検査できます。 ☑バリウム造影検査(検査後に下剤を渡します) ☑費500円 70歳以上(昭和18年3月31日以前生まれ)の方は無料
健康相談	7/25(水)	10:00 ~11:00		☑保健師・栄養士による血圧測定・検尿・栄養相談等 ☑住民の方 ☑健康手帳(初めての方は、当日交付) ☑当日、直接会場へ

休日当番医

診療時間 9時~17時

月日	医療機関名(所在地)	診療種類	電話番号	月日	医療機関名(所在地)	診療種類	電話番号
7/1(日)	桶川K.Nクリニック(桶川市)	脳外・皮・麻・整外	787-7715	7/29(日)	原田耳鼻咽喉科医院(桶川市)	耳鼻咽喉	787-5616
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022		埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022
	大久保医院(北本市)	内	048-591-8171		北本共済病院(北本市)	内・胃腸・外・整外・脳外・泌・皮・麻・放	048-591-7111
7/8(日)	なかた呼吸器内科クリニック(桶川市)	呼吸器・内	729-2811	8/5(日)	尾崎内科クリニック(伊奈町)	内・小	720-1701
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692		埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022
	北本共立診療所(北本市)	内・消・循・放	048-592-1641		山崎医院(北本市)	小・内	048-591-2244
7/15(日)	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022	8/12(日)	丸井クリニック(桶川市)	内・小・心療内科	773-1312
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692		伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692
	大友外科整形外科(北本市)	整外・皮・リハ・外	048-591-7000		本藤整形外科(北本市)	整外・リウ・リハ・皮	048-592-7667
7/16(祝)	鳥山こどもクリニック(伊奈町)	小	723-5557	8/19(日)	ようた眼科医院(桶川市)	眼	771-8880
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022		埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022
	吉田医院(北本市)	内	048-591-2200		深井小児科内科医院(北本市)	小・内	048-591-5958
7/22(日)	豊田医院(桶川市)	内・小・胃腸・循内	728-2377				
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692				
	さとうクリニック(北本市)	内・消・小	048-590-5977				

桶川北本伊奈地区で広域的に実施しています。
広報掲載の後、当番医の変更が生じる場合もあります。
各新聞の埼玉版休日医欄も参照のうえ、お出かけください。

小児初期救急当番医 診療時間 月曜日~土曜日(20時~22時) 祝日は除く
問合せ先 伊奈町消防本部・署(☎722-8111)

休日の歯科当番医 北足立歯科医師会休日診療所
住所 鴻巣市赤見台1-15-23 ☎048-596-0275
診療時間 9時30分~12時30分

休日・夜間の医療機関を紹介(歯科を除く)

・伊奈町消防本部・署(☎722-8111)では、休日・夜間でも診療の受けられる病院の問合せに応じます。
・診療可能な医療機関については、埼玉県救急医療情報センター(☎048-824-4199)でも24時間紹介しています。