

◆ 予防接種 *対象児には事前にお知らせしています。
(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	各種予防接種については、「伊奈町保健事業のお知らせ」または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。予防接種でご不明の点は、健康増進課までお問い合わせください。
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。

胃がん検診(集団)を追加で実施します

日時 2月2日(土) 8時30分～9時30分 10時～11時
 定員 各50名(先着順)
 場所 保健センター
 対象 40歳以上(昭和48年3月31日以前生まれ)の町民
 平成24年度中に同一の検診を受けている方、勤務先等で受診機会のある方は受診できません。
 費用 500円(70歳以上の方は無料)
 内容 パリウム造影検査
 無地のTシャツであれば、そのまま検査できます。
 申 1月7日(月)から健康増進課(保健センター)窓口または電話で受付 ☎ 720-5000

【注意事項】

前日の21時以降の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をされた方は受診できません。
 妊娠中および妊娠している可能性のある方は受診しないでください。

骨密度測定を実施します [事前予約制]

日時 2月6日(水)13時30分～15時
 場所 保健センター
 対象 実施日時時点で20歳以上の町民
 定員 100名(先着順)
 前腕部のX線照射による骨密度測定です。所要時間1人約15分。
 妊娠中の方、平成23年度または平成24年中に同一の測定をした方はご遠慮ください。
 申 1月9日(水)から健康増進課(保健センター)窓口または電話で受付 ☎ 720-5000

骨粗鬆症予防教室に参加しませんか？

日時 2月28日(木)9時30分～13時
 場所 保健センター料理室・会議室
 内容 講話「骨粗鬆症予防のための食生活」、調理実習
 対象 実施日時時点で20歳以上の町民
 定員 15名(先着順)
 持ち物 エプロン・三角きん・ふきん・筆記用具
 食材料費 300円(当日ご持参ください)
 申 1月9日(水)から健康増進課(保健センター)窓口または電話で受付 ☎ 720-5000

健康一口メモ

睡眠時無呼吸について

睡眠時無呼吸とは、睡眠中に無呼吸(息が止まる)状態になることです。

7時間の睡眠中に10秒以上の無呼吸が30回、または1時間の睡眠中に10秒以上の無呼吸が5回以上ある場合は、睡眠時無呼吸症候群という病気です。睡眠時何十回も無呼吸状態となるため、身体が酸欠で不足してしまい、脳が目覚めて熟睡できず、ストレスとなつて交感神経の緊張が起こります。その結果、高血圧や心臓疾患、脳血管疾患の発症につながることがあります。また、熟睡できないため日中に眠気が出現し、交通事故や労働事故の原因となりがちです。

この病気にかかっている人は、日本に200万人いると言われていています。
 原因・睡眠中は、誰でも咽の筋肉の緊張がゆるみ、気道が狭くなる傾向がありますが、首まわりに脂肪がついている人、舌が大きい人、下顎が小さい人、扁桃が大きい人などこれらの構造のある人は、睡眠中に気道が閉塞してしまい、無呼吸状態に陥りやすいことがわかっています。
 検査・睡眠時無呼吸症候群の診断には、睡眠中の呼吸状態を調べる検査(睡眠ポリグラフ検査)を行います。睡眠中の脳波、筋電図、胸の動き、血液中の酸素濃度を測定し、脳が良質な睡眠状態になっているか(熟睡できているか)をこれらの検査情報から分析して診断します。この検査は、身体にセンサー類が多数付着しますが、決して痛みを伴うものではありません。
 治療・睡眠ポリグラフ検査で睡眠時無呼吸症候群と診断された場合は、睡眠時無呼吸を引き起こしている原因を調べます。肥満により首まわりに脂肪がついている事が原因と思われる人は、減量してもらいます。扁桃が大きく咽の入り口が狭い事が原因と思われる人は、扁桃摘出手術や咽を広げる手術が効果的な場合があります。下顎が小さい事が原因と思われる人は、歯科で特殊なマウスピースを作製してもらい睡眠中に装着することに、気道の閉塞を防ぎます。これらの原因治療で効果が得られない場合は、持続陽圧呼吸療法(CPAP)やシーパップ療法)を行います。この治療法は、睡眠中にマスクを装着し、加圧された空気を鼻から咽に送り込み気道が狭くなるのを防ぐ方法で、機械に支配されている感じはありますが、最も効果的な治療法であり、慣れれば熟睡できるためスッキリした朝がむかえられます。

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	1/11(金) 2/8(金)	13:00 ~13:40	対平成24年9月生 持母子手帳・質問票(はがき) 対平成24年10月生 バスタオル	☑当日、直接会場へ なお、整理番号札は12:30 から保健センター側入口に お出しします。 対象児には個別通知します。
1歳6か月児健康診査	1/18(金) 2/15(金)		対平成23年6月生 持母子手帳・質問票(はがき) 対平成23年7月生	
3歳児健康診査	1/8(火) 2/5(火)		対平成21年8月生 持母子手帳・アンケート用 紙・尿 対平成21年9月生	
乳児相談	1/11(金) 2/8(金)	9:30 ~10:30	対1歳未満 □身体計測・育児全般の相談 持母子手帳・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	1/18(金) 2/15(金)		対1歳以上 □健康・育児・栄養等の相談 持母子手帳・おむつ	
幼児相談	2/1(金)	予約制	対発育・発達等の面で気になる方 持母子手帳	相談時間については、お問い 合わせください。
母親学級	1/9(水) 1/16(水) 1/23(水)	13:05 ~13:15	内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 対初産の方 持母子手帳	☑予約制 電話受付可
両親学級	1/30(水)	13:00 ~13:10	内赤ちゃんの保育・お風呂の入れ方・妊婦体験 等を行います 対妊娠8~9か月の初妊婦と夫 持母子手帳・筆記用具・タオル・エプロン	☑予約制 先着8組まで 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	内容・対象・持ち物
健康相談	1/30(水)	10:00 ~11:00	内保健師・栄養士による血圧測定・検尿・栄養相談等 □町民の方 持健康手帳(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
1/1 (祝)	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022	1/20 (日)	大井医院(伊奈町)	耳鼻・皮	722-4600
	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
	山本内科医院(北本市)	内	048-591-5025		大友外科整形外科(北本市)	整外・皮・リハ・外	048-591-7000
1/2 (水)	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	776-0022	1/27 (日)	内田クリニック(伊奈町)	外・内・整外・泌・肛門・リハ	728-9296
	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
	南福音診療所(北本市)	内・小	048-591-7191		天地クリニック(北本市)	内・小・胃	048-593-1762
1/3 (木)	石くぼ医院(伊奈町)	内・消化器内・内視鏡内	872-6121	2/3 (日)	川田谷クリニック(桶川市)	外・内・胃・皮・リハ・消・肛門	787-2531
	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
	本藤整形外科(北本市)	整外・リウ・リハ・皮	048-592-7667		さくらこどもととな診療所(北本市)	内・循内・小	048-591-2088
1/6 (日)	なかた呼吸器科内科クリニック(桶川市)	呼吸器・内	729-2811	2/10 (日)	金崎内科医院(伊奈町)	内・糖尿病内・小	728-8550
	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
	いなぎentクリニック(北本市)	耳鼻咽喉・気管食道・形外	048-593-4567		吉田医院(北本市)	内	048-591-2200
1/13 (日)	渡辺医院(桶川市)	内・小	787-2181	2/11 (祝)	かばやま眼科医院(桶川市)	眼	786-0121
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692		伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692
	深井小児科内科医院(北本市)	小・内	048-591-5958		よしだ整形外科内科(北本市)	整外・内・リハ・皮・リウ	048-590-5720
1/14 (祝)	小林産婦人科クリニック(桶川市)	産・内・小	773-4135				
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	721-3692				
	藤倉医院(北本市)	循内・外・内	048-592-3045				

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。

年始の歯科当番医

診療時間 10時~12時

月日	医療機関名	所在地	電話番号
1/1 (祝)	須田歯科医院	鴻巣市	048-541-0137
	金子歯科医院	北本市	048-592-4815
	神田歯科医院	上尾市	775-7705
1/2 (水)	松村歯科医院	鴻巣市	048-541-0736
	本木歯科医院	桶川市	728-3443
	秋山歯科医院	上尾市	725-2068
1/3 (木)	萩原歯科医院	北本市	048-593-2251
	いのうえ歯科クリニック	桶川市	787-9000
	沼尻歯科医院	上尾市	776-4618

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
(1月1日~1月3日は休診) 診療時間 9時30分~12時30分

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

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。

小児救急電話相談(8000)

夜間・休日における子どもの急な病気やけがに関する相談
相談時間 月曜日~土曜日(19時~翌朝7時まで)
日曜日、祝日、年末年始(12月29日~1月3日)
(9時~翌朝7時まで)

電話番号
・8000 NTTのブッシュ回線、携帯電話をご利用の場合)
・048-833-7911(IP電話・ひかり電話・ダイヤル回線をご利用
の場合)