

♥成人保健 毎日の健康のために

場 保健センター

名称	実施日	内容・対象	受付時間	備考
健康相談	12/15(水) 1/19(水)	内 保健師・栄養士による血圧測定、健康・栄養相談等 対 町民の方	10:00 ～11:00	申 当日直接会場へ
こころの健康相談	12/22(水) 1/26(水)	内 専門の相談員が、家族関係や職場での悩みなど、さまざまな相談に応じます。 対 町民の方	予約制	相談時間は、お問い合わせください。



しっかり手洗いで、ノロウイルスから身を守ろう！

問 鴻巣保健所 ☎048-541-0249

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は、冬場に多く発生します。ノロウイルスは感染力が強いため、保育園や学校、病院などで発生すると急速に広がる恐れがあります。感染防止対策のポイントは次の3点です。

●しっかり手洗い

トイレやおむつ交換の後、調理前、食事前などには、石けんをよく泡立てて手を洗い、流水で十分にすすぐ。「洗う・すすぐ」を2回繰り返す「2度洗い」が効果的。

●食品の十分な加熱

食品は中心温度85℃～90℃で90秒間以上加熱する。特にカキなどの二枚貝は、ノロウイルスを持っていることが多いため、生で食べることを控え、調理の際は他の食品を汚染しないよう注意する。

●清掃と消毒の徹底

調理器具はよく洗ってから、熱湯や塩素系消毒剤などで消毒する。

おう吐物や下痢便の処理に注意！

感染した人のおう吐物や便には、多くのノロウイルスが含まれます。使い捨てのマスクと手袋を着用し、周りに広げないように雑巾やタオルなどで汚物をしっかりふきとった後、塩素系消毒剤を用いて消毒しましょう。処理した後は、手洗い、うがいをよく行いましょう。

健康 一回必モ

不眠とのつきあい方

不眠の訴えがある人は男女（20歳以上）ともに人口の20%ぐらいといわれています。

昔から健康は「快食、快眠、快便」からといえます。日本人の睡眠時間は6～8時間とされていますが「睡眠の質」が大事です。

《不眠のタイプ》

主に次の4つに分類できます。入眠障害（いわゆる寝つきが悪い）、中途覚醒（夜間2回以上目が覚めてしまう）、熟眠障害（眠りが浅くて寝た気がしない）、早朝覚醒（午前3時とか4時の暗いうちに目が覚めてしまう）。

《不眠になったきっかけは？》

心配事、ストレスはもとより、カフェイン、暑さ、騒音など様々なきっかけで不眠になります。若い人では寝る前のスマートフォンやゲームのやりすぎで不眠になっている人もいます。

基礎疾患によって引き起こされる不眠もあります。整

形外科の病気で膝や腰にイタミがある場合、アトピー性皮膚炎など皮膚のかゆみ、喘息、心不全の息苦しさ、前立腺肥大による頻回尿でも睡眠は障害されます。

眠れない人はアルコールとの関連に注意が必要です。眠りが浅くなり、不眠解消には逆効果のことが多いのです。うつ病との関連にも注意してください。うつ病はいろいろなきっかけで発症しますが、その症状の一つに不眠があります。うつ病の治療が必要になります。

《不眠の治療》

夜更かしをせず、できるだけ規則的な日常生活を心がけましょう。体をよく動かすことも大切です。昼寝ができれば夜の睡眠時間が多少短くても生活の質が下がることはありません。眠れないからといって不眠解消の目的でお酒を飲むのはやめましょう。

不眠の原因は一つでない場合もあります。市販の薬では眠れない、ひとりで解決できないような場合は、心療内科や病院の睡眠外来を受診して、医師に相談した方がよいでしょう。

＜提供：（一社）桶川北本伊奈地区医師会＞

休日・年末年始当番医

診療時間 9時～17時

月日	医療機関名	診療種類	所在地	電話番号
12/5 (日)	渡辺医院	内/小	桶川市	787-2181
	埼玉県中央病院	内/外	桶川市	776-0022
	榎原医院	内/胃腸/肛門	北本市	048-542-6582
12/12 (日)	みなみのメディカルクリニック	内/消内	伊奈町	720-0033
	埼玉県中央病院	内/外	桶川市	776-0022
	ひらお内科クリニック	内/心内/神内	北本市	048-592-8861
12/19 (日)	おけがわ眼科	眼	桶川市	783-4957
	埼玉県中央病院	内/外	桶川市	776-0022
	桃園北本病院	内	北本市	048-543-1011
12/26 (日)	伊奈病院	内/外	伊奈町	721-3692
	内田クリニック	外/内/整	伊奈町	728-9296
	深井小児科内科医院	小/内	北本市	048-591-5958
12/29 (水)	伊奈病院	内/外	伊奈町	721-3692
	桶川医療クリニック	内	桶川市	786-5200
12/30 (木)	大友外科整形外科	整/皮/リハ/外	北本市	048-591-7000
	伊奈病院	内/外	伊奈町	721-3692
	埼玉県中央病院	内/外	桶川市	776-0022
	北本共済医院	内/消/胃/外/整/泌	北本市	048-591-7111
12/31 (金)	伊奈病院	内/外	伊奈町	721-3692
	埼玉県中央病院	内/外	桶川市	776-0022
	きたもと脳神経外科クリニック	脳外	北本市	048-592-8808
令和4年 1/1 (祝)	伊奈病院	内/外	伊奈町	721-3692
	埼玉県中央病院	内/外	桶川市	776-0022
	天地クリニック	内/小/胃	北本市	048-593-1762
1/2 (日)	伊奈病院	内/外	伊奈町	721-3692
	埼玉県中央病院	内/外	桶川市	776-0022
	北本整形外科	整/皮/リハ	北本市	048-591-8871
1/3 (月)	伊奈病院	内/外	伊奈町	721-3692
	埼玉県中央病院	内/外	桶川市	776-0022
	林田内科医院	内/小/循/消/リハ	北本市	048-592-7711

年末年始の歯科当番医

診療時間 10時～12時

月日	地区	医療機関名	電話番号
12/30 (木)	鴻巣	大井歯科医院	048-541-0223
	鴻巣	須永歯科医院	048-596-8046
	北本	若山歯科医院	048-593-1633
	桶川	野本歯科医院	787-1233
	上尾	愛仁クリニック	773-6480
	上尾	第一歯科診療所	781-3490
12/31 (金)	伊奈	こむろ歯科医院	724-0700
	鴻巣	けやき歯科クリニック鴻巣駅前	048-580-7385
	桶川	くろざわ歯科ペニハワーク桶川医院	871-5767
	上尾	上尾ハピネス歯科・こども歯科	725-0648
	上尾	M・I 歯科医院	771-8648
令和4年 1/1 (祝)	上尾	斎藤歯科医院	775-7177
	鴻巣	森山歯科医院	048-569-2970
	桶川	手代木歯科医院	787-8877
1/2 (日)	上尾	はらいち団地歯科・矯正歯科診療所	722-9449
	鴻巣	横山歯科医院	048-548-0149
	北本	まつざき歯科クリニック	048-540-6480
1/3 (月)	上尾	石原歯科医院	726-3232
	鴻巣	やまぐち歯科医院	048-595-1000
	北本	佐藤歯科医院	048-591-1631
	桶川	桶川歯科	786-6401
上尾	矢部歯科医院	776-7800	

※受診の際は、各医療機関へお問い合わせください。
 ※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当番医欄も参照のうえ、お出かけください。

い～な！健康マイレージ対象事業

肺がん検診（集団）申込受付中！

- ☑ X線撮影による検診・喀痰検査かくたん（喀痰検査は必要と認められた方のみ。喀痰検査のみの受診はできません。）
- ☑ 令和4年1月25日(火)

性別	受付時間	定員
男性	9時30分～10時15分	60名
女性	10時15分～11時	

- ☑ 保健センター
- ☑ 40歳以上（昭和57年3月31日以前生まれ）の町民

要事前予約

- ☑ 肺がん検診300円（喀痰検査は別途600円）
- ※70歳以上（昭和27年3月31日以前生まれ）の方は無料
- ☑ 健康増進課窓口または電話
- ※い～な！健康マイレージカードをお持ちの方は、当日ご持参ください。

