

■休日当番医（7月8日～8月7日）			
変更の可能性があります。事前に電話で確認をとり、健康保険証をお持ちください。			
月日	医療機関名	科目	電話
7/14 (日)	大友外科整形外科	整 / 皮 / リハ / 外	591-7000
	上日出谷榎原整形外科 (桶川市)	整 / リハ	048-789-2200
	伊奈病院（伊奈町）	内 / 外	048-721-3692
7/15 (月・祝)	南福音診療所	内 / 小	591-7191
	埼玉県央病院 (桶川市)	内 / 外	048-776-0022
	みやうち内科・消化器 内科クリニック (伊奈町)	内 / 消内	048-783-3751
7/21 (日)	吉田医院	内	591-2200
	埼玉県央病院 (桶川市)	内 / 外	048-776-0022
	のぞみリハビリテーショ ン病院（伊奈町）	内 / 神内 / リハ	048-723-0855
7/28 (日)	鈴木医院	内 / 小	592-1313
	桶川医療クリニック (桶川市)	内	048-786-5200
	伊奈病院（伊奈町）	内 / 外	048-721-3692
8/4 (日)	山崎医院	小 / 内	591-2244
	埼玉県央病院 (桶川市)	内 / 外	048-776-0022
	石くぼ医院（伊奈町）	内 / 消内 / 内視鏡内	048-872-6121

救急相談・医療機関案内

#7119番

24時間
365日

- ・急な病気やけがの際に医者に行くべきか迷ったときの相談
- ・診療可能な医療機関の案内（歯科・精神科を除く）
- ・IP 電話・ダイヤル回線・PHS は 048-824-4199

小児初期救急当番医

597-3301

平日 20:00
～ 22:00

- ・当番医療機関のお問合せは埼玉県央広域消防本部へ
- ・桶川・北本・伊奈地区の医療機関が在宅当番医（輪番）制で実施

健康豆知識 第141回

『ダニ刺傷について』

毎年、5月連休が終わると、虫さされ（刺虫症）の患者さんが現れ始めますが、今年は、4月より早くも、何かの虫に刺されて、痒みを訴えてみえる患者さんが多くみられる様な気がします。イエダニやトリサシダニなどによる被害も、刺されている場面をまず見ることが出来ません。ネズミやスズメなどの巣から出てきて、人が寝ている間に衣類のすき間に入り込むようので、体幹や四肢に「紅色丘疹」が認められることが多いです。刺された（触れた）直後から1時間以内に痒みが出現し、掻きまわって、市販薬をつけた後、医院（皮膚科）を受診される事になると思います。虫と言えば夏と思われがちですが、そうとは限りません。現在、日本では、高齢者だけでなく、若者もベッドを使用する事が多いと思われますが、皆さん、掃除をしていますか？ マットレスの下に、ダニ予防パットを敷いたり、

提供：桶川北本伊奈地区医師会

寝具類を日光に当てる事が必要だと思われます。刺された後の皮膚反応自体に個人差があることや、家庭内に同じ症状の人がいなくても、刺虫症を否定する根拠にはなりません。ペットからの感染やベッド上に置かれたくさんのぬいぐるみ（マスコット）などの管理に気をつけて頂きたいと思えます。治療は、症状（主に痒み）に個人差がありますが、抗ヒスタミン剤やステロイド剤の外用薬、抗アレルギー剤の内服が使われます。マダニ刺症では、患者の体に虫がついて来院されるものですが、ツツガムシ病、日本紅斑熱なども知られていて、田畑や庭木や草花に触れる機会が多い方々には、たかが虫さされといっても油断できません。痒みの軽いうちに、治療を開始し、「痒疹」にならない様に、皮膚科を受診される事をおすすめします。

保健トピック

始めよう！
介護予防につながる
栄養教室

生活を楽しむための栄養の摂り方のコツを学んでみませんか？全2回の連続講座です。

【学習センター会場】

時①7月31日（水）、②9月12日（木）
各日 10：00～11：30

【北本市役所会場】

時①8月26日（月）、②10月15日（火）
各日 10：00～11：30

①①基本を学ぼう！フレイルとバランスの良い食事とは？・熱中症予防について

②転倒を予防しよう！

③管理栄養士 ④各会場 20 人（先着順）

⑤⑥各実施日の1週間前までに、健康づくり課健康推進担当（☎ 594-5545）へ電話、直接または QR コードからお申し込みください。

チャレンジ親子フッキング！親子で楽しめる食育講座

親子で楽しく“食”について学び、簡単料理を覚えて夏休みの思い出をつくりましょう！

時①7月23日（火）、②24日（水）、③25日（木）
各日 9：30～13：00

場①コミュニティセンター、②勤労福祉センター、③中丸公民館

対象小学3～6年生と保護者各回 15 組（先着順） 費 300 円 / 人

持エプロン、三角巾、布巾、タオル、水筒

申込7月5日（金）～16日（火）の平日に健康づくり課健康推進担当（☎ 594-5545）へ直接または電話。

食中毒にご用心

気温、湿度が高くなるこれからの季節は、食中毒のリスクが高まります。特に生や加熱不十分の肉によるカンピロバクターや腸管出血性大腸菌 O157 などの菌による食中毒が毎年発生しています。みんなで食中毒を予防しましょう！

< 食中毒予防の 3 原則 >

食中毒菌を、

- ◎つけない…食材や手はもちろん、肉や魚を扱った後のまな板や包丁もこまめに洗う。
- ◎増やさない…調理したらすぐに食べる。保存する場合は急いで冷ましてから冷蔵庫へ。
- ◎やっつける…食品は中心部まで十分加熱する。

< 肉を取り扱う時の注意点 >

- ・焼く直前まで低温に保つ。
- ・中までしっかり焼く。
- ・トンブや箸は使い分ける。

◎生野菜にも食中毒菌がついていることがあります。冷蔵庫で保管し、流水でよく洗浄してから食べましょう。

◎テイクアウト・デリバリーで購入した食品は速やかに食べるようにしましょう。

☎ 鴻巣保健所生活衛生・薬事担当
（☎ 048-541-0249）

蚊を介する感染症の
予防対策

これから蚊が発生する季節を迎えます。ウイルスなどの病原体に感染した人や動物の血を吸った蚊に刺されると、さまざまな感染症にかかる恐れがあります。蚊が媒介する感染症にかからないためには、一人一人が、感染症の流行地域で蚊に刺されない、住まいの周囲に蚊を増やさない対策をすることが重要です。

●感染症流行地域では、蚊に刺されないようにしましょう

- ・海外へ渡航する前に、現地での感染症などの流行状況を把握しましょう。もし蚊を媒介とする感染症の流行地域へ渡航する場合は、蚊に刺されないように万全な対策をしましょう。
- ・屋外の蚊が多くいる場所で活動する場合は、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使用するなど、蚊に刺されない対策をしましょう。

●住まいの周囲に、蚊を増やさないようにしましょう

- ・蚊は、植木鉢の受け皿や屋外に放置された空き缶に溜まった雨水など、小さな水たまりで発生するので、日頃から住まいの周囲の水たまりを無くすように心がけましょう。

※蚊の活動は概ね 10 月下旬頃で終息します。これらの対策を 10 月下旬頃までを目安に行いましょう。

☎健康づくり課健康推進担当（☎ 594-5545）

（広告）

当社
イメージキャラクター
鈴木 砂羽さん

福祉葬祭の家族葬ホール
ホワイトクロス 北本

2023年12月 グランドオープン

0120-37-4949

運営 フールウーノ株式会社

国道17号線沿い

北本市宮内1-65

14

2024年7月1日発行

広報きたもと No.1037

15