

■休日当番医 (11月8日～12月7日)

月日	医療機関名	科目	電話
11 ／ 10 (日)	まつぎ整形リウマチクリニック	整外／リウ／内	540-6463
	埼玉県中央病院(桶川市)	内／外	048-776-0022
	伊奈entクリニック(伊奈町)	耳／アレ	048-724-1133
11 ／ 17 (日)	本藤整形外科	整／リウ／リハ／皮	592-7667
	ようだ眼科医院(桶川市)	眼	048-771-8880
	伊奈病院(伊奈町)	内／外	048-721-3692
11 ／ 23 (土・祝)	いなぎentクリニック	耳／気／放／形外	593-4567
	府川医院(桶川市)	耳／アレ	048-786-2672
	伊奈病院(伊奈町)	内／外	048-721-3692

月日	医療機関名	科目	電話
11 ／ 24 (日)	ニッ家整形外科	整／リハ／リウ／内	590-3344
	桶川日出谷診療所(桶川市)	整	048-786-7715
	埼玉県中央病院(桶川市)	内／外	048-776-0022
12 ／ 1 (日)	北本中央クリニック	内／小／循環／消／呼／血内	591-2257
	埼玉県中央病院(桶川市)	内／外	048-776-0022
	おおつ消化器・呼吸器内科クリニック(伊奈町)	内／消内／呼内	048-748-5522

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。



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中央広域消防本部へ
- ・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145回

『ドライアイの最近の話題』

提供：桶川北本伊奈地区医師会

ドライアイについて

「涙」は目の乾燥を守ったり、酸素や栄養を与えたり、表面の汚れを洗い流したり、視力を安定させるなどの大事な働きがあります。涙の量が不足し、涙の質のバランスが崩れることにより涙が目の表面にまんべんなく行きわたらなくなると様々な症状を引き起こします。これが「ドライアイ」です。

目が乾く、目がかすむ、目が疲れる、目がゴロゴロするなどの症状をおこし、生活の質を悪くする慢性の病気です。原因は加齢、スマートフォンやパソコン、エアコン、コンタクトレンズの使用などがありますが、これらによって涙が蒸発しやすくなり、目の表面に傷を生じることもあります。

ドライアイの患者さんは増えており身近な病気となっていますが、最近では別の原因が話題となっています。

マイボーム腺機能不全

まぶたの裏側に油を分泌しているマイボーム腺という場所があります。さらにまつ毛の生え際より少し内側に小さい点が並んでいま

す。そこが油の出口で適度に油が分泌される仕組みです。この油が非常に大事で、涙の表面に油膜をはり水分の蒸発を防ぐ役割があります。

人間は瞬きをするたびに涙や油がでるようになっていますが、両方のバランスが崩れるとドライアイが生じます。この油の分泌が悪くなっている状態を「マイボーム腺機能不全」といいます。

日常生活での予防

マイボーム腺機能不全は加齢にともない生じやすくなりますが、脂質の多い食事、コンタクトレンズ使用の方、アイメイクをする方に起こりやすいといわれています。ご自身での改善法はまぶたのまわりを清潔にし、まぶたを蒸しタオルや市販の温熱効果のあるアイマスクなどで温めると油の分泌が改善し、涙が蒸発しづらくなります。ドライアイの治療のため点眼治療を行うことも大事ですが、このマイボーム腺のお手入れをしてドライアイ対策を日頃から取り入れてみてください。

問健康づくり課母子保健担当（☎594-5544）

■母子保健のご案内

※こども商品券のお問合せは、子育て支援課子育て支援担当（☎594-5537）へ。
※東側とは高崎線から東側の地域、西側とは高崎線から西側の地域を指します。

事業名	内容・対象者	日時	場所	その他
乳児健診	内 心臓病や股関節の異常等の早期発見、運動発達の検査 対 令和6年7月生まれのお子さん	東側 11月28日(木)	保健センター	時 1日～15日生まれのおさんは13:10～13:40 16日～末日生まれのおさんは13:30～14:10 持 母子健康手帳、健康診査票、バスタオル 申 対象児以外は健康づくり課へ。 他 ・離乳食講習を同時実施しています。 ・対象児の保護者に子育て応援ギフトを配布 (☎あかちゃん訪問時にお渡しした申請書、申請者および持参者の身分証明証)
		西側 11月29日(金)	母子健康センター	
1歳6か月児健診	内 内科健診、歯科健診等 対 令和5年4月生まれのお子さん	東側 11月11日(月)	保健センター	時 1日～15日生まれのおさんは13:10～13:40 16日～末日生まれのおさんは13:30～14:10 持 母子健康手帳、健康診査票、バスタオル 申 対象児以外は健康づくり課へ。 他 対象児の保護者にこども商品券を配布します。
		西側 11月12日(火)	母子健康センター	
3歳児健診	内 内科健診、歯科健診、尿検査等 対 令和3年5月生まれのお子さん	東側 11月21日(木)	保健センター	時 1日～15日生まれのおさんは13:10～13:40 16日～末日生まれのおさんは13:30～14:10 持 母子健康手帳、健康診査票、バスタオル、目と耳のアンケート、早朝尿 申 対象児以外は健康づくり課へ。 他 対象児の保護者にこども商品券を配布します。
		西側 11月22日(金)	母子健康センター	
9か月児育児相談	内 身長・体重測定、運動発達・離乳食・育児の心配ごとの相談等 対 令和6年2月生まれのおさんがいる母親または家族	東側 12月2日(月)	保健センター	時 1日～15日生まれのおさんは10:00～10:25 16日～末日生まれのおさんは10:20～10:45 持 母子健康手帳、バスタオル、9か月または10か月児健康相談票
		西側 12月3日(火)	母子健康センター	
乳幼児育児相談	内 身長・体重測定、運動発達・食事の相談、育児の心配ごとの相談等 対 0～3歳児健診前までのおさんがいる母親または家族で希望する人	12月2日(月) (予約制)	保健センター	時 13:10～14:40 持 母子健康手帳、バスタオル 申 予約制。健康づくり課へ電話、直接またはQRコードから。 
プレママ・プレパパセミナー	内 出産の準備（呼吸法等）、あかちゃんのお風呂の入れ方 対 妊娠28週以降の妊婦と家族で希望する人	12月12日(木) (予約制)	母子健康センター	時 9:30～12:00 定 8組（先着順） 持 母子健康手帳 申 12月5日(木)までに健康づくり課へ電話または直接。
フッ素塗布	対 満1歳から小学校入学前までのむし歯のないお子さん	11月26日(火)	文化センター	時 初めてのおさんは13:20～13:50 2回目以降のおさんは13:50～14:20 費 1,430円/回 持 歯ブラシ、母子健康手帳、タオル 申 当日直接会場へ。※2回目以降は6か月以上間隔をあけてください。

保健トピック

ヘルスアップ調理講習

骨粗しょう症を予防するためのカルシウムたっぷりメニュー

時 11月28日(木) 10:00～13:30

場 中丸公民館 **費** 300円

定 25人（先着順） **持** エプロン、三角きん、ふきん

申問 11月21日(木)までに北本市食生活改善推進員協議会（佐藤☎・FAX592-7763）へ電話またはFAX。

暮らしとこころの総合相談会

時 12月18日(水) 14:00～17:00

場 市役所 **費** 無料

内 弁護士、司法書士、社会福祉士、精神保健福祉士、保健師による相談会

申問 11月18日(月)から北本市暮らしとこころの総合相談会委託事務局（夜明けの会☎048-774-2862）へ電話。
※平日10:00～17:00