



健康豆知識 第58回

胃カメラでどんな事がわかるか

上部消化管内視鏡検査(通称「胃カメラ」)は食道、胃、十二指腸の病気を診断するための検査です。若干の苦痛はあるものの、症状がないうちに胃がんや食道がんを早期発見する、ということについては効果絶大です。診断はもちろんですが、薬で治らない胃の症状が、胃カメラでがんがなかったとわかっただけで安心して治ってしまうという、治療としての効果を発揮する場合もあります。

最近では鉛筆ほどの細い胃カメラ(スコープ)があり、鼻から検査をすることも可能となっています。鼻からの検査での良い点は、検査中の「おえっ」という反射が起きにくく、95%の患者さんは口からより鼻が楽、というアンケート調査もあります。鼻からの難点としては細いスコープではやや画質が悪い、組織を採取しようとするときの操作がやや難しいなどが挙げられますが、新しいバージョンのスコープではそれらは大幅に改善されています。鼻と口を比べても、診断の難しい早期胃がんの発見率に差がなかった、とする研究も報告されるようになってきています。

胃カメラでわかるのは胃がんだけではありません。胃の粘膜を見れば「萎縮性胃炎」というヘリコバクター・ピロリ菌による慢性的な変化があるかどうかわかります。萎縮性胃炎は自覚症状はありませんが(胃袋が縮むのではなく、胃の粘膜固有層という表面の部分が顕微鏡で見ると薄く見えるので「萎縮性」です)、胃がんのほとんどは萎縮性胃炎を背景として発症します。萎縮性胃炎の原因となるピロリ菌を除菌すると胃がんの予防になることも確実視されています。実際、ピロリ菌感染者の少ない欧米では胃がんは稀な疾患です。ピロリ菌は年齢5歳以上で感染することはあまりないので、一度除菌してしまえば、もう一度再発する可能性は1%以下とされています。

ご本人の健康維持のためにはもちろんですが、そこで萎縮性胃炎と診断されて、ピロリ菌を除菌すれば、お子さん、お孫さんの世代の胃がんを減らすという意味でも大変意義のあることです。将来、日本から胃がんを撲滅するためにも胃カメラを受けてみませんか？

提供：一般社団法人桶川北本伊奈地区医師会

休日や夜間、お子さんの急な病气やけがのとき

埼玉県小児救急電話相談

家庭での対処方法や受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じます。

電話番号 #8000番

※ただし、IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線をご利用の場合は、048-833-7911へおかけください。

相談時間 月～土曜日 19:00～翌朝7:00まで
日曜日・祝日・年末年始 7:00～翌朝7:00まで

平日の夜間、お子さんが病气やけがのとき

小児初期救急医療体制

(桶川・北本・伊奈地区)

当番医療機関のお問い合わせは埼玉県中央域消防本部へ

☎597-3301(自動音声案内)

診療日 毎週月～土曜日
(祝日、年末年始を除く)

診療時間 20:00～22:00

診療医療機関 桶川・北本・伊奈地区の医療機関が輪番で対応しますので、診療日によっては市外の医療機関が当番医となります

その他 健康保険証をお持ちください。

休日や夜間の急な病气やけがのとき

大人の救急電話相談

夜間の急な病气やけがに関して、相談員の看護師がアドバイスします。

電話番号 #7000番

(プッシュ回線、ひかり電話、携帯電話をご利用の場合)※ダイヤル回線、IP電話、PHSをご利用の場合は、048-824-4199へおかけください。

相談時間 月～土曜日18:30～22:30
日曜日・祝日・年末年始9:00～22:30

休日診療(当番医) 診療時間9:00～17:00(時間厳守)

7月8日～8月7日

月日	医療機関名	科目	電話	月日	医療機関名	科目	電話
7/9 (日)	いなぎentクリニック	耳・気・放・形外	593-4567	7/23 (日)	榎原 医 院	内・胃腸・肛門	542-6582
	原田耳鼻咽喉科 医院(桶川市)	耳	048-787-5616		府川医院(桶川市)	耳・アレ	048-786-2672
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022		伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
7/16 (日)	きたもと脳神経 外科クリニック	脳	592-8808	7/30 (日)	山崎 医 院	小・内	591-2244
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022		桶川日出谷診療所(桶川市)	脳神経外科	048-786-7715
	尾崎内科ク リニック(伊奈町)	内・小	048-720-1701		伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
7/17 (月・祝)	林田内科医院	内・小・循・消・リハ	592-7711	8/6 (日)	安里 医 院	内・小	542-2629
	ようだ眼科医院(桶川市)	眼	048-771-8880		プラムの里診療所(桶川市)	内	048-787-2882
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022		埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022

- 桶川北本伊奈地区で広域的に実施しています。
- 新聞各紙においても上記医療機関が併記されています。
- 診療科目などは、変更になる場合があります。必ず事前に電話で確認をとり、健康保険証をお持ちください。

埼玉県救急医療情報センター

☎048-824-4199(24時間)

急病等のため緊急の治療が必要になったとき、診療できる医療機関(歯科を除く)を24時間体制でご案内しています。

歯科休日診療

診療時間 日曜日・祝日の9:30～12:30

利用方法 電話で確認をとり、健康保険証をお持ちください。

ところ・問合せ 北足立歯科医師会口腔保健センター

(☎596-0275)※ JR北鴻巣駅徒歩3分。駐車場あり

保健事業のご案内



事業名	内容・対象者	日時	場所	その他
こころの相談	内 心の健康に不安があり受診を考えている人等の相談に応じます 対 市内在住の人で本人またはその家族(治療中の方はご遠慮ください)	7月12日(水) 9:30~11:00	母子健康センター	定 3人 費 無料 講 相談員 岡本浩之さん(精神科医) 申 7月10日(月)までに健康づくり課へ(事前予約制)

母子保健のご案内



※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 平成29年3月生	東側 7月27日(木) 13:20~14:10	保健センター	持 母子健康手帳、健康診査票 申 対象児以外は、健康づくり課へ。
		西側 7月28日(金) 13:20~14:10	母子健康センター	
離乳食の調理講習	内 離乳食初期の試食および説明 対 生後4か月~6か月児のいる保護者	7月27日(木) 14:00~14:30	保健センター	※乳児健診と同時開催 ※離乳食の調理講習のみ参加は、当日直接調理室へ。
		7月28日(金) 14:00~14:30	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 平成27年12月生	東側 7月13日(木) 13:20~14:10	保健センター	持 母子健康手帳、健康診査票、現在使用している歯ブラシ、タオル 申 対象児以外は、健康づくり課へ。
		西側 7月11日(火) 13:20~14:10	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 西側地区で平成26年5・6月生	西側 7月26日(水) 13:20~14:10 ※東側は8月に実施	母子健康センター	持 母子健康手帳、健康診査票、早朝尿、目と耳のアンケート 申 対象児以外は、健康づくり課へ。
フッ素塗布	対 1歳6か月児健診受診後から小学校入学前までのむし歯のないお子さん	7月19日(水) 初めて:13:20~13:50 2回目以降:13:50~14:20	文化センター	費 1回当たり1,404円 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。
9か月児育児相談	内 身長・体重測定、運動発達の観察、離乳完了期の栄養相談、育児の心配ごと相談等 対 平成28年10月生の乳児のいる母親または家族	東側 8月7日(月) 10:00~10:45	保健センター	持 母子健康手帳 9か月または10か月児健康相談票
		西側 8月8日(火) 10:00~10:45	母子健康センター	
乳幼児育児相談	内 身体の発育や運動発達、食事や排せつのしつけ、心配ごとの相談 対 0歳~3歳未満の子どものいる母親または家族で希望する人	8月7日(月) 13:30~14:30	保健センター	持 母子健康手帳
マタニティセミナー(後期)	内 出産の準備(呼吸法等)、赤ちゃんのお風呂の入れ方(実習) 対 妊娠28週以降の妊婦や家族で希望する人	7月14日(金) 13:30~16:00	母子健康センター	持 母子健康手帳、前期参加者は配布資料 申 7月7日(金)までに健康づくり課へ直接または電話。

集団検(健)診の追加申込みを受け付けます

定各検(健)診項目80人程度(1日あたり約20人)※定員になり次第締め切り(先着順)。
申問 7月13日(木)~20日(木)に健康づくり課(☎594-5544)へ電話または直接。

検診名	乳がん検診 ^{*1}	子宮がん検診 ^{*2}	30代までの健康力アップ健診(女性)
実施場所	保健センター(勤労福祉センター内) 9月10日(日)午後・11日(月)午後		
実施日	母子健康センター(コミュニティセンター内) 8月29日(火)午後・30日(水)午後		
対象者	平成28年度に市の検診を受診していない女性 40歳以上	20歳以上	昭和53年4月1日以降の生まれで、 受診日現在18~39歳の女性
内容	視触診 マンモグラフィ検査	内診 頸部細胞診	身体計測・内科診察・尿検査・ 血圧測定・血液検査等

※1 乳がん検診は、10~2月に無料クーポン券対象者の個別検診を実施予定です。対象者以外で乳がん検診を希望される場合は、集団検診をお申し込みください。
 ※2 子宮がん検診は、10~12月に個別検診を実施予定です。平成28・29年度に受診していない人が対象となりますので、詳細は広報9月号をご覧ください。

「平成29年度乳がん検診無料クーポン券」の内容の訂正について
 同クーポン券の裏面受診者の方へ「の内容に誤りがありました。正しくは子宮頸がん検診ではなく「乳がん検診」で、今年度1回に限り使用できます。改めてお詫びします。」

お料理大好き子に育てよう 親子で楽しく♪ チャレンジクッキング！

食事の大切さを学び、食事づくりをとおして、お子さんと楽しい時間を過ごしませんか？

月日	会場	時間
7月21日(金)	中丸公民館	各会場 9:30~13:00
7月25日(火)	コミュニティセンター	
7月26日(水)	中丸公民館	
7月31日(月)	勤労福祉センター	
8月1日(火)		

対 小学校3年生～6年生と保護者

定 各15組(申込順) **費** 300円(1人につき)

内 栄養士講話、調理実習と試食

持 エプロン、三角巾、ふきん

申 7月3日(月)～14日(金)に健康づくり課(☎594-5544)へ直接または電話。

主催 健康づくり課・北本市食生活改善推進員協議会



蚊を介する感染症の予防対策 ～感染症流行地域へ渡航する場合には万全な対策を～

これから蚊が発生する季節を迎えます。

蚊自体は病原体を保有していませんが、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ことで、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、住民一人ひとりが、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。

- ・海外へ渡航する際には、渡航前に現地で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される場合には、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なくすように心がけましょう。

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

第2回「8020よい歯のコンクール」

歯の健康な人を
表彰します！



資格・北本市に在住で、平成29年4月1日現在80歳以上で自分の歯が20本以上ある健康な人

・当コンクールで表彰経験のない人

審査日 7月30日(日)

審査会場 文化センター

申 7月21日(金)までに

健康づくり課(☎594-5544)へ直接または電話。

主催 埼玉県北足立歯科医師会

食中毒に要注意

生や十分に加熱されていない肉による食中毒が毎年発生しています。

原因となる菌はカンピロバクターや腸管出血性大腸菌O-157などであり、重症化する恐れもあります。

予防には、作る人、食べる人、みんなで取り組むことが大切です。

〈食中毒予防の3原則〉

食中毒菌を、

- ◎**つけない** 材料や手はもちろん、肉や魚を扱った後のまな板や包丁はこまめに洗う。
- ◎**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に加熱する。調理器具は熱湯や塩素系で消毒を。

生や加熱不十分の肉を食べることは危険です。避けましょう。

問 鴻巣保健所生活衛生・薬事担当(☎541-0249)

子育て中の親子のふれあいの場

～地域子育て支援拠点～

市内5か所に「地域子育て支援拠点」を開設しています。おしゃべりをしたい時、友達と遊びたい時、ちょっと子育てに悩んだ時など、気軽にご利用ください。



北本市子育て支援センター

【講習会】AED講習

- 時 7月25日(火)10:30～11:30(10:15開場)
- 内 誤飲や身近に起こりうる危険と対処法について学びましょう。
- 講 埼玉県中央広域消防本部 北本東分署
- 対 市内在住の0歳～就学前のお子さんと保護者
- 定 15組
- 申 7月11日(火)9:30から北本市子育て支援センター(☎590-7676)へ直接または電話。

夏まつり

- 時 7月26日(水)10:30～11:30(10:15開場)
- 内 夏祭り気分をみんなで一緒に味わいましょう♪
- 対 0歳～就学前のお子さん(先着50人)と保護者
- 申 7月13日(木)9:30から北本市子育て支援センター(☎590-7676)へ直接または電話。

7月のひろば 10:30～11:30

- 自由に参加できます。申込み不要。定員なし。スタッフと集まった親子で楽しみましょう♪
- ・くじらひろば 第1水曜日
(平成27年4月1日以前の生まれ)
 - ・ぺんぎんひろば 第2水曜日
(平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれ)
 - ・めだかひろば 第3水曜日
(平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれ)

中丸保育園子育て支援センター

親子ふれあい遊び

- 時 7月12日(水)10:30から(10:00受付)
- 内 親子遊びと、お子さんもママも使えるおもちゃ作り。
- 講 ベビーボンディングケアインストラクター 佐々木圭子さん
- 定 25組
- 持 お子さんと保護者の飲み物、はさみ
- 費 50円
- 申 中丸保育園子育て支援センター(☎592-5615)へ電話。定員となり次第締め切り。

北本市北本駅子育て支援センター

防犯講話

- 時 7月20日(木)10:30～11:30
- 内 子どもを一人で遊ばせる危険性について
空き巣、車上狙い、自転車盗に遭わないためになど
- 講 鴻巣警察署 生活安全課
- 対 市内在住の妊婦さん、未就学児と保護者15組
- 申 7月10日(月)～13日(木)10:00～17:00に北本駅子育て支援センター(☎592-9961)へ電話または直接。応募多数の場合、抽選。当選者のみ7月14日(金)に電話で連絡。

講習会「親子でフラダンス」

～お子さんと一緒に、楽しく踊ってみませんか？

- 時 7月27日(木)10:30～11:30(10:15開場)
- 講 フラ・キエレ主宰 草野朋子さん
- 対 市内在住の1歳～未就学児と保護者15組
- 持 飲み物、Tシャツなど動きやすい服(スカートは無料でレンタル)
- 申 7月18日(火)～20日(木)10:00～17:00に北本駅子育て支援センター(☎592-9961)へ電話または直接。応募多数の場合、抽選。当選者のみ7月21日(金)に電話で連絡。

Coccoひろば

- ・わいわいデー：第2火曜日11:00～12:00
(集団遊び)
月齢問わず親子で参加できます。
7月は、「お買い物ごっこ」です。
- ・ばぶばぶデー：第1木曜日(赤ちゃんの日)
- ・すくすくデー：第2木曜日・第3土曜日10:00～14:45(お子さんの成長の記録として手形・足形を押してカードを作ります。身長・体重も測れます。)

Coccoひろば

☎592-4039

時 火、木、土曜日10:00～15:00 場 コープみらいコープ北本店3階
対 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人と配偶者

中丸保育園子育て支援センター

☎592-5615

時 月～金曜日10:00～15:00(祝日を除く) 場 中丸保育園内
対 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人

北本市子育て支援センター

☎590-7676

時 月～金曜日9:30～15:30(祝日を除く) 場 東保育所隣接
対 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人

北本市北本駅子育て支援センター

☎592-9961

時 月～金曜日9:00～17:00(祝日を除く) 場 北本駅西口ビル2階
対 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人

北本市児童館

☎598-7643

時 月～金曜日9:00～17:00(祝日を除く) 場 児童館2階(乳幼児室)
対 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人

児童館の催し

☎児童館(☎598-7643)
※詳細は児童館のホームページをご覧ください。



イベント	対象・定員	日時	場所	申込み
ハイハイひろば	0歳児と保護者10組(先着順)	11:00~11:15 詳細は児童館ホームページをご覧ください。	集会室・会議室	当日10:00~受付で参加券配布
よちよちひろば	1歳児と保護者10組(先着順)			
とことこひろば	2・3歳児と保護者10組(先着順)			
お誕生会	7月生まれの0~3歳児と保護者10組(先着順)	7月18日(火)11:00~11:15	乳幼児室	
はかってみよう	乳幼児と保護者	7月10日(月)9:00~10:30 12:00~13:30	乳幼児室	
今月の壁面製作		7月11日(火)10:45~11:30		
チャレンジ(ストラックアウト)	小学生	月・火・木・土15:00~17:00	体育遊戯室	申込み不要
	4歳児~6歳児(未就学児)	土15:00~17:00		
つくってみよう(20分程度の簡単な工作)	4歳児~小学生15人(先着順)	7月8日(土)15:00~16:00	集会室・会議室	
育児相談(1人30分程度)	-	7月10日(月)10:00~11:30	乳幼児室・相談室	
けん玉クラブ(検定あり)	6歳以上15人(先着順)	7月16日(日)14:30~15:30	体育遊戯室	
8月事業予定				
栄養相談	乳幼児と保護者4組(先着順)	8月4日(金)9:00~11:00	乳幼児室・相談室	7月28日(金)10:00~受付電話可
風鈴を作ろう	小学生以上 各回5人(先着順)	8月11日(金・祝)11:00、12:00、13:00	集会室・会議室	8月1日(火)10:00~受付材料費300円を添えて児童館へ直接

こども図書館の催し

☎こども図書館(☎598-7642)
※各回約30分です。



イベント	対象・定員	日時	内容
子ども読書まつり~2017夏~ ページをめくればどきどきわくわく7月15日(土)からはじまります! 詳細は17ページをご覧ください。			
夏休み手づくり教室 「ウッドボックスとフェルトで作るリスのパン屋さん」	小学生6人(先着順)	8月6日(日)10:00~11:00	手づくりに関する本のブックトークもあります。 費無料 申各回とも7月22日(土)10:00~受付(電話可) ※2年生までは保護者同伴
		8月13日(日)10:00~11:00	
毎月のおはなし会			
小学生のためのおはなし会	小学生~大人	8月6日(日)15:00~	昔ばなしや絵本の読みきかせなどを楽しむ会
7月のおはなし会 ~花火 はなび~	赤ちゃん~大人	7月16日(日)15:00~	絵本の読みきかせ、紙芝居、かんたんな工作など
えいごのうたとピクチャーカード	0歳~3歳	7月25日(火)11:30~	えいごのうたや絵カードで楽しくすごしましょう!
毎週のおはなし会			
わらべうたとよみきかせ	小さい子向け 保護者と一緒に	毎週水曜日 ☎ 0・1歳 10:30~ ☎ 2・3歳 11:30~	わらべうたや手あそび、読みきかせなどを、親子でたのしみ会
おはなし会	ひとりで聞ける子 小学生もぜひ! 保護者もどうぞ	毎週金曜日 16:00~ 毎週土曜日 14:00~	ひとりで聞ける子向けの絵本の読みきかせ、紙芝居、パペットなど

※おはなし会に参加したらスタンプを押してね! スタンプ4個でこども図書館特製シールを1枚プレゼント!