



健康豆知識 第62回

過敏性腸症候群

さあ出かけよう、という時に「イテテ。」おなかを押さえてトイレに走ることはありませんか。もしかしら、それは過敏性腸症候群という病気かもしれません。こんなことが半年以上前から週に1回はある。それがもう3か月は続いている。下痢もあるけど、そうでもないことも。ある調査では、中高生の約5人に1人にこんな症状があるとされています。

お医者さんに行けば、すぐに良くなり、すべて解決というわけにはいかないことがほとんどです。それは、診察しても、血液検査をしても、レントゲンをとっても、人によってはおしりから細いカメラを入れて腸をみる検査をしても、全く異常がなく、原因がわからないのがこの病気だからです。「『異常なし』なんだから、大丈夫でしょう。だから学校行きなさい。がんばって会社いきなさい。」なんて家族の人から言われて、でもおなか痛くて、動けない。トイレから出られない。分かってもらえない。確かに急に命にかかわることはありませんが、その人の生活の質をとて落として、本人はとてつらい思いをします。

実はこの病気にはストレスや気持ちの問題が深くかかっていると考えられています。頭とおなかはずながっていて、気持ちが不安定だと、おなかゴロゴロ急に動いたり、全く動かなくなったりします。すると今度はおなかから頭に信号が行って、イタイ痛いとなるわけです。最近では、腸内細菌つまり、おなかの中の良い菌と悪い菌のバランスがくずれていることも関連があるとされています。

ストレスの多い時期が過ぎたり、気持ちの問題が落ち着いたりすると自然に改善することもあります。症状を良くする薬がありますし、そして何よりも周りの人たちに理解してもらえると、ご本人の気持ちが救われます。一度ご相談されてはいかがでしょうか。

提供：一般社団法人桶川北本伊奈地区医師会

休日や夜間、お子さんの急な病気やけがのとき

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 #7119番、#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、048-824-4199、048-833-7911へおかけください。

相談時間 24時間365日

平日の夜間、お子さんが病気やけがのとき

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広域消防本部へ

☎ 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気やけがのとき

大人の救急電話相談

夜間の急な病気やけがに関して、相談員の看護師がアドバイスします。

電話番号 #7119番、#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 24時間365日

休日診療(当番医) 診療時間 9:00～17:00(時間厳守)

11月8日～12月7日

月日	医療機関名	科目	電話
11/12 (日)	きたもと脳神経外科クリニック	脳	592-8808
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
	みなみのメディカルクリニック(伊奈町)	内・消内	048-720-0033
11/19 (日)	山田医院	内・小	593-0353
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
11/23 (木・祝)	石くぼ医院(伊奈町)	内・消内・内視鏡内	048-872-6121
	鈴木医院	内・小	592-1313
	坂部医院(桶川市)	内・小	048-771-1055
11/26 (日)	しらさき眼科医院(伊奈町)	眼	048-792-0249
	榎原医院	内・胃腸・肛門	542-6582
	鈴木内科医院(桶川市)	内・小・皮	048-787-3000
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022

月日	医療機関名	科目	電話
12/3 (日)	北本共立診療所	内・消・循	592-1641
	なかた呼吸器科内科クリニック(桶川市)	内・呼内	048-729-2811
	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、保険証をお持ちください。

埼玉県救急医療情報センター

[24時間]

☎ #7119番

☎ 048-824-4199

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、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

注目情報

お知らせ

募集

イベント

スポーツ

保健・子育て

安心・安全

掲示板

まちの話

母子保健事業のご案内



事業名	内容・対象者	日時	場所	その他
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	11月28日(火) 初めて：13:20～13:50 2回目以降： 13:50～14:20	文化センター	費 1回あたり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。
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7月生	◎東側 11月30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 11月24日(金) 13:20～14:10	母子健康センター	
離乳食の調理講習	内 離乳初期食の試食および説明 対 生後4か月～6か月児のいる母親	11月30日(木) 14:00～14:30	保健センター	※乳児健診と同時開催 ※離乳食講習のみ参加は、当日直接調理室へ。
		11月24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28年4月生	◎東側 11月15日(水) 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 11月17日(金) 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9月・10月生	◎西側 11月22日(水) 13:20～14:10	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。
乳幼児育児相談	内 身体の発育など心配ごとの相談 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	12月4日(月) 13:30～14:30	保健センター	持 母子健康手帳
9か月児育児相談	内 身長・体重測定、運動発達の相談、離乳完了期の栄養相談、育児の心配ごと相談等 対 平成29年2月生の乳児のいる母親または家族	◎東側 12月4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 12月5日(火) 10:00～10:45	母子健康センター	
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	11月16日(木) 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 11月9日(木)までに健康づくり課へ直接または電話。
パパのためのお風呂の入れ方講習会	対 初めて父親になる人と家族で希望する人	11月25日(土) 10:00～12:00	母子健康センター	定 15人 費 無料 申 11月20日(月)までに健康づくり課へ直接または電話。

※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。

平成30年度学童保育室入室説明会

来春(平成30年度)入学予定の新1年生向けの学童保育室入室説明会を開催します。ぜひ、ご参加ください。予約は不要です。

時 12月2日(土)9:30～12:00 **場** 市役所庁舎ホール

内 学童保育室での生活、入室に関する手続き、各小学校区に分かれて支援員の紹介、行事の説明ほか

問 学童保育室指定管理者 NPO法人北本学童保育の会
うさぎっ子クラブ事務所(☎594-8637)



ヘルスアップ調理講習会 —生活習慣病を予防するための食事について学べます—

■時 11月21日(火) 10:00~13:30 ■場 中丸公民館 ■定 25人(申込順)

■費 300円 ■持 エプロン、三角きん、ふきん

■申 11月15日(水)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。



県の不妊に関する相談窓口のご案内

県では、不妊に悩む夫婦の相談窓口として、専門医と面談形式で相談ができる窓口や助産師と電話相談ができる相談窓口を設置しています。いずれも無料で利用できます。

不妊の検査はどんなことをするの？ 不妊の治療はどんな治療がある？

現在行っている治療に不安がある…など、どうぞ一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

相談時間を土曜日
にも拡充しました！

【面接相談】

◆不妊専門相談センター

専門医が面談形式で相談にお応えします！

(予約制)

場 所：埼玉医科大学総合医療センター内
(川越市鴨田1981)

予約方法：電話で予約 ☎049-228-3674

面談日時：毎週火・金曜日 16:00~17:00

【電話相談】

◆不妊・不育症・妊娠サポートダイヤル

助産師が電話でお話を伺います！

電 話：048-799-3613

相談日時：毎週月・金曜日 10:00~15:00

第1・第3土曜日 11:00~15:00

16:00~19:00

※面接相談、電話相談とも、祝日、休日、年末年始を除きます。

※鴻巣保健所(☎541-0249)でも不妊を含む女性の健康に関する相談を行っています。

ノロウイルス予防のために、手洗いをしっかり行いましょう！

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。

予防のためには手洗いが重要です。帰宅後、トイレの後、食品を調理する前、食事の前には必ず手を洗いましょう。石けんをよく泡立てて洗い、流水で十分にすすいでください。これを2回繰り返す「2度洗い」が大変効果的です。その他、次の点にも注意してください。



○食品をしっかり加熱

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、調理の際はドリップやはね水で他の食品が汚染されないよう注意する。

※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とふきとった後、塩素系消毒剤を用いて消毒しましょう。処理後は手洗い、うがいをよく行ってください。

○清掃と消毒を徹底

調理器具はよく洗ってから、熱湯などで消毒する。

トイレはこまめに清掃、消毒して清潔に保つ。

☎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「スクラップブック」

～お気に入りの写真を楽しく！スクラップ～

時 11月21日(火) 10:30～11:30(開場10:15～)

講 クリエイティブメモリーズ公認アルバムアドバイザー 黒瀧裕子さん 定 15組

対 市内在住のハイハイ前のお子さんと保護者

持 写真3～5枚程度(L判からハガキサイズまで)、カット練習用写真1枚

費 材料費500円(お釣のないよう)

申 11月7日(火) 9:30～電話または窓口。

出張支援センター

～スタッフやママ達と楽しくおしゃべり～

時 11月22日(水) 10:30～11:30

場 中丸公民館

対 0歳～就学前のお子さんと保護者

定 申なし

11月のひろば 10:30～11:30

- ・くじら・ぺんぎんひろば 第1水曜日
(平成28年4月1日以前の生まれ)
- ・めだかひろば 第2水曜日
(平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれ)
- ・ねんねこひろば 第3水曜日
(平成29年4月2日以降の生まれ)

中丸保育園子育て支援センター

親子ふれあい遊び

時 11月16日(木) 10:30から(10:00受付)

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

内 親子ふれあい遊びとバスボム(入浴剤)作り。

定 30組 費 50円(材料費)

持 飲み物、縄跳び

申 要予約。電話にて受付。定員になり次第締め切り。

身体測定・誕生日会

時 11月24日(金) 10:30から(10:00受付)

内 身体測定と11月生まれの友達の誕生日会をします。

費 無料 持 飲み物

申 不要。

北本市北本駅子育て支援センター

無料バザー開催

時 11月15日(水) 10:30から(応募多数の場合は2部制)

申 詳細はお問い合わせください。

講習会「目指せ！親子で美姿勢」

時 11月16日(木) 10:30～11:30(10:15開場)

対 市内在住の妊婦さんから就学前のお子さんと保護者15組

講 ストレッチ専門スタジオ 矢口ユタカさん

申 11月6日(月)～9日(木) 10:00～17:00に電話または窓口。応募多数の場合は抽選。

「グリコピア・イースト」工場見学

時 11月20日(月) 9:30～(現地集合9:15)

対 市内在住の2歳～就学前のお子さんと保護者8組

申 11月13日(月)～16日(木) 10:00～17:00に電話または窓口。応募多数の場合は抽選。

Coccoひろば

防災講座

時 11月28日(火) 10:30～11:30(10:15受付)

内 乳幼児のいる家庭の災害への備えを考えませんか

対 未就園児親子10組(要申込み・先着) 費 無料

申 10月30日(月) 10:00から電話または窓口。

・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。
11月は「段ボールあそび」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

問 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月9日(木)	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)	11月16日(木)		
とことこひろば	2・3歳児と保護者10組(先着順)	11月30日(木)		
お誕生会	11月生まれの0～3歳児と保護者10組(先着順)	11月20日(月) 11:00～11:15	乳幼児室	
はかってみよう	乳幼児と保護者	11月13日(月) 9:00～10:25 12:00～13:30	乳幼児室	申込み不要
今月の壁面製作		11月7日(火) 10:45～11:30		
チャレンジ (万歩計アタック)	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)	11月11日(土) 15:00～16:00	集会室・会議室	
けん玉クラブ (希望者は検定実施)	6歳以上15人(先着順)	11月19日(日) 14:30～15:30	体育遊戯室	
12月事業予定				
栄養相談	乳幼児と保護者4組(先着順)	12月8日(金) 9:00～11:00	乳幼児室・相談室	12月1日(金) 10:00～受付 電話可
育児講座(よみきかせ)	市内在住の乳幼児と保護者10組(先着順)	12月13日(水) 10:30～11:30	集会室・会議室	

こども図書館の催し

問 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
毎日の読みきかせ			
これよんで	赤ちゃん～大人	毎日いつでも	「この本 読んで!」いつでも声をかけてください。すきな時に、すきな本を職員が読みきかせします。
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	12月3日(日) 15:00～	ストーリーテリングや絵本の読みきかせなどを楽しむ会
11月のおはなし会 ～紅葉 こうよう～	0歳～大人	11月19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	11月28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	ちいさい子向け 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枚さしあげます!