



健康豆知識 第69回

起立性調節障害(OD)

健康な人では、起立時に自律神経系の1つである「交感神経」が興奮して、全身の血管を収縮し、心拍数を増加させて血圧が下がらないようにします。自律神経には24時間の交感神経と副交感神経がありますが、早朝には交感神経活動が増えて身体を活発化し、夜には副交感神経活動が高まり身体を休養させます。ところがODでは5～6時間以上後にずれこんでいるため午前中に血圧を維持する交感神経が活発化せず、寝起きが悪くなります。ODは、自律神経が不安定である思春期に多くみられ、症状がおきやすい年齢は10～16歳、有病率は小学生の約5%、中学生の約10%です。下記のチェックポイントに3つ以上当てはまり、他の疾患が否定的であればODの可能性あります。□立ちくらみやめまいがある□立ち上がった時に気分が悪くなったり失神したりする□入浴時や嫌なことがあった場合に気分が悪くなる□動悸や息切れがする□朝なかなか起きられず午前中調子が悪い□顔色が悪い□食欲不振□腹痛がある□倦怠感がある□頭痛がある□乗り物酔いがある

ODの子どもは、寝起きが悪く、一日中ごろごろして、夕方に元気になり、逆に夜には寝つけません。学校を欠席したり引きこもりがちになるので、最近注目されています。治療としては規則正しい生活リズムの回復や昇圧剤などの薬剤があります。軽症例では2～3か月で改善しますが、学校を長期欠席する重症例では社会復帰に2～3年以上要します。ODは身体の病気です。子どもの症状を「怠け癖」や「学校嫌い」が原因と考えて、しかりつけたり朝無理に起こそうとして、親子関係が悪化することも少なくありません。体調不良に気付いたら医療機関を受診し、重症度に応じた適切な治療を受けることが必要です。

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

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域消防本部へ

☎597-3301(自動音声案内)

診療日 月～土曜日

(祝日、年末年始[12月29日～1月3日]を除く)

診療時間 20:00～22:00

その他 健康保険証をお持ちください。夜間診療となるため、会計等の取扱いが異なります。また、受診前に当番医療機関への電話連絡をお勧めします。

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

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)

7月8日～8月7日

月日	医療機関名	科目	電話
7/8 (日)	北本共立診療所	内・消・循	592-1641
	神崎皮膚科クリニック(桶川市)	皮	048-778-3911
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
7/15 (日)	北本心ノ診療所	心内・精	598-7573
	桶川西口クリニック(桶川市)	内・外・小	048-789-5777
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
7/16 (月・祝)	鈴木医院	内・小	592-1313
	小島医院(桶川市)	内・小	048-771-1212
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692

月日	医療機関名	科目	電話
7/22 (日)	山田医院	内・小	593-0353
	上日出谷椿原整形外科(桶川市)	整・リハ	048-789-2200
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
7/29 (日)	いなぎentクリニック	耳・気・放・形外	593-4567
	埼玉県中央病院(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
8/5 (日)	伊藤クリニック	胃・外・内・整・リハ・皮・泌	593-5588
	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

- 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

[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。

場所・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(治療中の人はご遠慮ください)	7月11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9日(月)までに健康づくり課へ(事前予約制)
献血	対 16歳~69歳の健康な人 ※65歳~69歳の人は60歳~64歳の間に献血したことがある人のみ	7月13日(金) 13:30~16:30	北本市役所	申 当日直接会場へ



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30年3月生	東側 7月26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27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26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27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12月生	東側 7月12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13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27年5・6月生	西側 7月19日(木) 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31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29年10月生の乳児のいる母親または家族	東側 8月6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7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6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24日(火) 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10日(火)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60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 7月11日(水)~19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11日(火)午後・12日(水)午後		
実施日	母子健康センター(コミュニティセンター内) 9月10日(月)午後		
対象者	平成29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54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29・30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。

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30日(月)	勤労福祉センター	各会場 9:30~13:00
7月31日(火)		
8月1日(水)	中丸公民館	
8月2日(木)	コミュニティセンター	
8月3日(金)		

■ 栄養士講話、調理実習と試食

■ 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)

■ 持 エプロン、三角巾、ふきん

■ 申 問 7月6日(金)~23日(月)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。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、日ごろ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。

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

食中毒にご用心

夏になるとカンピロバクターや腸管出血性大腸菌^{O-157}などの菌による食中毒が増加します。原因の一つとして、生や十分に加熱されていない肉によるものがあります。「新鮮な生肉は安全」「生肉はおいしそう」は間違った認識で、生食肉等の喫食は、最悪の場合死に至る危険な行為です。

食中毒にならないために、作る人、食べる人、みんなですべてを予防をしましょう。

■ 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。肉の取扱いはサラダよりも後にする。
- ◎ **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。調理器具は熱湯や塩素等で消毒を忘れずに。

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。友達と遊びたい時、ちょっぴり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



七夕週間

時 7月2日(月)～6日(金)9:30～15:30

【講習会】歯の生え始めの衛生

時 7月24日(火)10:30～11:30(10:15開場)

講 歯科衛生士 原 節子さん

対 市内在住の0歳～1歳半までのお子さんと保護者15組 ※申込順

持 タオル、使っていればハブラシ

申 7月10日(火)9:30から電話または窓口。

夏祭り

時 7月25日(水)

対 0歳～就学前までのお子さん先着50人

他 遊んだものはお持ち帰りできます☆

申 電話または窓口。

音遊びの日 ～音にまつわる遊び～

時 7月30日(月)11:30～11:45

7月のひろば 10:30～11:30

- ・くじらひろば 7月4日(水)
(平成28年4月1日以前の生まれ)
- ・ペンぎんひろば 7月11日(水)
(平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれ)
- ・めだかひろば 7月18日(水)
(平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ)
- ・ねんねこひろば 9月から実施予定です。お楽しみに☆
(平成30年4月2日以降の生まれ)

Coccoひろば



簡単おやつを作ろう

時 7月19日(木)10:30～12:00(10:15受付)

内 ホットケーキミックスとお豆腐を使ったおやつ作り

対 定 1歳6か月～未就園児のお子さんと保護者
6組(要申込み・先着順) 費 1人50円

持 三角巾、エプロン、飲み物

申 7月7日(土)10:00から電話または窓口。

7月のひろば

- ・わいわいデー：第2火曜日11:00～12:00(お魚を作ろう)
- ・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

北本市北本駅子育て支援センター



7月のひろば 11:00～11:30

～手遊びやふれあい遊びなどを楽しみましょう～

- ・ねんねこひろば(0歳児) 7月10日(火)
- ・よちよちひろば(1歳児) 7月17日(火)
- ・てくてくひろば(2～3歳児) 7月24日(火)

いっしょにわらべうたと絵本を楽しもう

時 7月19日(木)10:30～11:30

内 絵本の紹介や読み聞かせなど

講 北本子どもの本を楽しむ会

●予約はいりません。

●支援室は通常どおり開室しています。

【講習会】幼児期の離乳食について

～離乳食を上手に進めるポイント～

時 7月26日(木)10:30～11:30(10:15開場)

講 栄養士 高橋 ゆかりさん

対 市内在住の妊婦さんを含む、2歳までのお子さんとその保護者15組

申 問 7月17日(火)～20日(金)10:00～16:00に電話または窓口。応募多数の場合は抽選。当選者のみ7月23日(月)に電話で連絡。

中丸保育園子育て支援センター



手作りおもちゃを作ろう♪

時 7月23日(月)10:30～

内 フエルトを使って、ボタンはめのおもちゃを作ります。作品見本は支援センター内にあります。

定 10組 費 無料

持 はさみ・ボンド・大きめのボタン・家があればフエルト

申 電話にて受付。

Coccoひろば

☎592-4039・FAX593-2035

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、妊娠中の人とその家族

中丸保育園子育て支援センター

☎592-5615・FAX592-9386

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・FAX590-7677

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・FAX501-2766

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

児童館

☎598-7643・FAX598-4786

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)

北本市立児童館

検索

QRコード
をチェック



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)	7月5日(木)	集会室・会議室	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)	7月12日(木)		
とことこひろば	2・3歳児と保護者10組(先着順)	7月19日(木)		
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17日(火) 11:00～11:15	乳幼児室	
育児相談(1人30分程度)	—	7月9日(月) 10:00～11:30	乳幼児室・相談室	
はかってみよう	乳幼児と保護者	7月9日(月) 9:00～13:00	乳幼児室	申込み不要
今月の壁面製作		7月10日(火) 10:45～11:30		
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14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)	7月15日(日) 14:30～15:30	体育遊戯室	
チャレンジ(わなげ)	4歳児～小学生	月・火・木・土 15:00～17:00		
8月事業予定				
栄養相談	乳幼児と保護者4組(先着順)	8月10日(金) 9:00～11:00	乳幼児室・相談室	8月1日(水) 10:00～受付 電話可
手作り講座1回目(貯金箱)	小学生(各時間5人)	1回目 8月5日(日) 2回目 8月12日(日) 3回目 8月26日(日) 10:00～・11:00～ 13:15～・14:15～	集会室・会議室	7月30日(月) 10:00～受付 (材料費500円)
手作り講座2回目(UVレジン)				8月6日(月) 10:00～受付 (材料費500円)
手作り講座3回目(貯金箱)				8月20日(月) 10:00～受付 (材料費500円)

※詳しくはホームページ・児童館だよりをご覧ください。

こども図書館の催し

☎こども図書館
(☎598-7642・FAX598-4785)

※各回約30分です。

北本市立こども図書館

検索

QRコード
をチェック



イベント	対象・定員	日時	内容
7月の行事			
子ども読書まつり ～2018 夏～	ページをめくればどきどきわくわく		
～夏休み! このほんよんで～	7月13日(金)からはじまります! 詳しくは、ホームページ、お知らせのチラシなどをご覧ください。		
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	すきな時に、すきな本や紙芝居を職員が読みきかせします。「この本 読んで!」いつでも声をかけてください。
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5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
7月のおはなし会 ～うみべ～	0歳～大人	7月15日(日) 15:00～	絵本の読みきかせ、紙芝居、簡単な工作など
えいごのうたとピクチャーカード	0歳～3歳	7月24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 対 0・1歳 10:30～ 対 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む会
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 各回約30分 ※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!

児童館・こども図書館 特別休館日のお知らせ 9月1日(土)、受変電設備の年次点検のため臨時休館となります。