

けんこう塾

「血圧上げずに健康アップ」高血圧が引き起こす病気とその予防法」と題して、医師がお話をします。希望者には骨密度・体脂肪測定をします。午後1時30分から1時45分までにお越しください。

期日 2月14日(火)
時間 午後2時～3時30分
場所 保健福祉会館(末広町)

申し込み 電話で健康づくり課へ。

インフルエンザなどの感染症に御注意を

例年、冬の寒さの厳しい時期に、インフルエンザや感染性胃腸炎などが猛威をふるっています。人混みでのマスク着用やこまめな手洗い、せきエチケットなど感染予防に心掛けましょう。

問い合わせ 健康づくり課

インフルエンザ

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスによる感染症で、突然の発熱で発症し、せき、咽頭痛、頭痛などの症状を伴います。

十分な睡眠や栄養をとるとともに、できるだけ人混みを避け、外出時のマスクの着用やせきエチケット、帰宅時の

なんでも栄養相談

赤ちゃんからお年寄りの栄養や食事の心配事についてお気軽に御相談ください。

新たたせ健診の結果で食事を改善してみたいと思ってる人や日程が合わない人もまずは電話でお問い合わせください。

期日 2月20日(月)
時間 午前8時30分～午後5時
場所 保健福祉会館(末広町)

対象 市内に居住する人
申し込み 電話で健康づくり課へ。

桐生厚生総合病院 市民公開講演

「高精度放射線治療と新しい抗がん剤」と題し、質疑応答を交えながら次の3つのテーマでお話をします。

テーマ・講演者

① 新たに導入する高精度放射線治療装置について／桐生厚生総合病院放射線技術師磯昌宏さん
② 高精度放射線治療について／同病院放射線科部長村松博之医師
③ がんの薬物治療について／同病院泌尿器科部長岡本亘平医師

期日 2月25日(土)
時間 午後2時～4時※午後1時30分開場

申し込み 電話で健康づくり課へ。

手洗い、うがいなどの感染予防対策をしてください。

インフルエンザ発症が疑われる人は早目に保険医療機関を受診してください。

▼感染性胃腸炎
感染性胃腸炎とは、サルモ

ネラ、病原性大腸菌などの細菌や、ノロウイルス、ロタウイルスなどのウイルス、寄生虫などが原因となる感染症です。病原体によって症状は異なりますが、発熱、下痢、腹痛、おう吐などが主症状です。

汚染されたものに触った場合や食品などを介して感染することが多く、感染の予防には、手洗いや食物の十分な加熱が重要です。

インフルエンザと同様に、感染が疑われたときは、早目

に保険医療機関を受診してください。

また、施設内の集団発生や食中毒が疑われる場合は、桐生保健福祉事務所(相生町二丁目、☎534131)へ御相談ください。



● 元気織りなす桐生21 ● `無煙生活で、病気と無縁、`

たばこの煙は、約4,000種類もの化学物質を含み、その内、有害物質や発がん性物質の疑いがあるものも多くあります。たばこの煙は主流煙(喫煙者が口から吸い込む煙)と副流煙(たばこの先から立ちのぼる煙)の2種類があり、副流煙のほうが有害物質を多く含んでいます。周囲のたばこの煙を吸い込む「受動喫煙」により、たばこを吸わない人も吸う人と同様に、健康に様々な害を受けます。

禁煙の方法

禁煙の方法は大きく分けて3つあります。完全に自力で禁煙する方法と、薬局・薬店で買える禁煙補助薬を利用する方法、そして、医師の指導のもと禁煙補助薬を利用する方法があります。自分に合った禁煙方法を選ぶことが大切です。

禁煙の効果

- 禁煙直後 = 周囲の人をたばこの煙で汚染する心配がなくなる。
- 20分後 = 血圧と脈が正常値まで下がる。手足の温度が上がる。
- 8時間後 = 血中の一酸化炭素濃度が下がる。血中の酸素濃度が上がる。
- 24時間後 = 心臓発作の可能性が少なくなる。
- 48時間後 = 味覚や嗅覚が改善する。歩行が楽になる。
- 2週間から3か月後 = 循環機能が改善する。肺機能が30パーセント改善する。
- 1か月から9か月後 = せきや息切れが改善する。気道の自浄作用が改善し、感染が起こりにくくなる。
- 1年後 = 虚血性心疾患にかかる危険が喫煙者の2分の1になる。
- 10年から15年後 = 種々の病気にかかる危険がたばこを吸わない人のレベルまで近づく。

受動喫煙による健康被害

- ・ なみだ、鼻づまり、頭痛などの諸症状や呼吸抑制、心拍増加、血管収縮などが起きます。
- ・ 受動喫煙によって、たばこを吸わない人も肺がんや循環器疾患などの病気にかかる危険性が高まります。
- ・ 親が喫煙すると子供が呼吸器疾患などにかかりやすくなります。

たばこをやめにくくする2つの依存

1. ニコチン依存
ニコチンは依存性薬物です。喫煙習慣は「ニコチン依存症」といわれ治療が必要な病気とされています。
2. 心理・行動的依存
喫煙行動を繰り返すことによって心理・行動的にたばこに依存しています。

※桐生市健康増進計画「元気織りなす桐生21」の中から、日常生活を健康に過ごすためのポイントを不定期で紹介します。

けんこうクッキング

「コレステロール値改善メニュー」を作って試食します。

期日 2月24日(金)、3月7日(火) ※同じ内容です。
で、どちらか都合の良い日にお申し込みください。

時間 午前10時～午後1時
※受け付けは午前9時30分から

場所 保健福祉会館(末広町)
対象 市内に居住する人
費用 500円※当日、集金します。

自殺予防講演会

「大切な人の悩みに気づく、支える」と題して、社会福祉士の河村俊一さんがお話をします。

期日 2月27日(月)
時間 午後2時～3時30分
※受け付けは午後1時30分から

場所 市民文化会館スカイホールA
申し込み 電話で健康づくり課へ。

2・3月 休日当番医 時間：午前9時～午後6時			
期日	診療科目	病医院(電話番号)	場所
2月5日(日)	内・小児科	雨宮内科医院(44-7753)	東二丁目
	外・内・婦・皮膚科	木の実クリニック(46-6373)	みどり市大間々町
	耳鼻咽喉科	金子耳鼻咽喉科医院(53-1133)	広沢町三丁目
11日(祝)	内・小児科	五十嵐内科医院(22-7043)	本町二丁目
	内科 整形外科	桐生協立診療所(53-3911) 鈴木整形外科クリニック(53-1170)	相生町二丁目 相生町五丁目
12日(日)	内・小児科	前川内科医院(53-4114)	相生町二丁目
	内科	みどり病院(76-1110) 木村クリニック(44-7781)	みどり市笠懸町 本町四丁目
19日(日)	児・皮膚科	しむらクリニック(52-5253)	相生町一丁目
	循・内科	はせがわ循環器内科クリニック(44-9041)	新宿二丁目
	麻・内科	アイダ痛みのクリニック(30-7077)	みどり市大間々町
26日(日)	内・小児科	小保方医院(72-2505)	みどり市大間々町
	内科 泌・内科	菊地医院(45-2883) くりた医院(70-7800)	琴平町 みどり市笠懸町
3月5日(日)	小児科	藤田小児科医院(52-8289)	広沢町四丁目
	内科	菅胃腸科内科小児科医院(72-1240)	みどり市大間々町
	内科	林内科医院(45-2072)	川岸町

救急病院案内テレホン ☎22 - 0099 (24時間対応)

休日緊急歯科診療所 ☎45 - 1397	
期日	＝日曜日、祝日、年末年始
時間	＝午前10時～午後3時
場所	＝桐生市歯科医師会館(堤町三丁目3-2、赤岩橋堤町側交差点付近) ※受診の際は事前に御連絡ください

平日夜間急病診療所 ☎47 - 2501	
期日	＝月～土曜日※祝日を除く。
時間	＝午後7時30分～10時30分
診療科目	＝内科、小児科
場所	＝桐生メディカルセンター1階(元宿町)

2・3月 休日当番接骨院 時間：午前9時～午後3時		
※接骨院により時間を延長する場合があります。		
期日	接骨院(電話番号)	場所
2月5日(日)	吉田接骨院(52-0606)	相生町二丁目
	今井接骨院(43-1111)	東一丁目
11日(祝)	近藤接骨院(72-1455)	みどり市大間々町
	藤倉接骨院(43-5374)	境野町六丁目
12日(日)	なかじま接骨院(73-6902)	みどり市大間々町
	周藤接骨院(44-5827)	境野町二丁目
19日(日)	みのる接骨院(55-1511)	相生町二丁目
	小林接骨院(46-2038)	東七丁目
26日(日)	馬場接骨院(73-7455)	みどり市大間々町
	中島接骨院仲町(43-4117)	仲町二丁目
3月5日(日)	奥澤接骨院(76-2036)	みどり市笠懸町
	かなめ接骨院(53-6110)	相生町五丁目

※受診の際は各病医院などに事前にお問い合わせください。休日当番医・接骨院は変更になる場合があります。