



保健センター
☎343-0022
東大沢1-12-1



☎978-3511

もしものときは!

急患診療所などの救急医療は、急患(急性の病気)の診療が対象です。また、医療費が通常と異なる場合があります。日曜日や祝日に診療を行っている医療機関は、市ホームページや、公共施設で配布している「越谷市の休日診療・救急医療のご案内」をご覧ください。

●● 休日当番医 ●●

診療時間は医療機関や診療内容によって異なります。事前に各医療機関に電話連絡のうえ、ご受診ください。

- 9月17日(祝)**
▷岡野クリニック ☎969-0223
赤山本町7-2/内・小・呼・循・アレ
▷小泉クリニック ☎969-0678
中町10-22レザン中町101/内・小・アレ
▶秋山歯科医院 ☎964-4748
東柳田町11-16/歯
- 9月24日(休)**
▷レイクタウン眼科 ☎988-7245
レイクタウン8-10-6 レイクタウンDMビル3階/眼
▷清松クリニック ☎986-6105
南越谷1-16-1布武プラザビル2F/内・胃・外・皮・リハ
▶タカハシ歯科医院 ☎989-1817
蒲生茜町12-7アカネプラザ2F/歯・矯正・小歯

●● 夜間急患診療所 ●●

東越谷10-81 ☎960-1000
【休日】なし(年中無休)
【診療科目】内科・小児科(内科的疾患)
【受付】午後7時30分～午後10時30分
【診療】午後8時～午後11時
*薬の処方、原則1日分となります。翌日は、かかりつけ医をご受診ください。

●● 探す 相談する ●●

〈急病に関する相談・緊急に受診できる医療機関の案内〉

- 埼玉県救急電話相談**
#7119または☎048-824-4199
急な病気やけがに関して、看護師の相談員が受診すべきかどうかなどをアドバイスします。また、緊急に受診できる医療機関(歯科・口腔外科・精神科を除く)もご案内します。24時間365日実施
- 埼玉県精神科救急情報センター**
☎048-723-8699
休日や夜間の緊急な精神医療相談。月曜～金曜日は午後5時～翌朝8時30分、土曜・日曜日、祝日、年末年始は午前8時30分～翌朝8時30分

越谷市薬剤師会
薬の相談日(要予約)
9/11(火)・25(火)・10/9(火)
午後1時～3時、越谷市薬剤師会事務局(中町6-6)
☎960-4100
*相談日の1週間前までに電話でご予約ください

コバトン

そうだったのが!

健診結果の上手な見方
～特定健診結果説明会～

健診結果の見方や皆さんの疑問について現役医師が分かりやすくお答えします。質疑応答の時間もありますので、ぜひ健診結果をお持ちになってご参加ください。

時下表のとおり 陽中央市民会館5階第4～6会議室 因医師による講話・質疑応答 因各日100人 因健康診査の結果、筆記用具 因電話または市ホームページから電子申請で申し込み

*定員になりしだい締め切り

日時	講師	申込み開始日
10/18(木) 13:30～15:30	やまぐち内科クリニック 医師 山口喜移さん	9/7(金)から
平成31年1/22(火) 13:00～15:00	越谷津田医院 医師 津田達広さん	12/12(水)から

問市民健康課☎978-3511

健(検)診・相談

健康マイレージポイントの対象事業です。

コバトンは、埼玉県コバトン健康マイレージポイントの対象事業です。

◎**栄養士にきいてみよう! 食生活相談(個別)**
時9月11日(火)、午前9時～11時
因栄養士による生活習慣病予防等の個別相談 因3人 因受付中。このほかにも事前予約制

◎**歯科健診・相談、あなたの歯一生使う宝物**
時9月19日(水)、午後1時30分～3時 陽老人福祉センターくすのき荘 因歯科健診・相談・ブラッシング指導。治療は行いません 因60歳以上の方20人 因受付中。電話または市ホームページから電子申請で申し込み

ページから電子申請で申し込み
◎**リハビリなんでも相談**
時陽①9月18日(火)・10月2日(火)

いびき、あったかい

9月10日、16日は「自殺予防週間」です

「越谷市自殺対策推進条例」が平成30年6月に公布され、10月1日から施行されます。市では、多くの方に「こころの健康」に関心を持っていただくために、自殺予防対策事業の一環として、市内の小・中学生

対象に「こころの健康に関する図画」を募集しました。最優秀作品、優秀作品は市役所1階ロビー、越谷市保健所1階ロビーで展示します。

時陽▽10月29日(月)～11月2日(金) 市役所1階ロビー ▽11月5日(月)～9日(金) 越谷市保健所1階ロビー

ストレスをためていませんか?

ストレスは自分でも気が付かないうちにたまり、ときには病気になることがあります。自分では気が付かない変化に周りの人が気付くことがあります。こころの不調も体の不調と同じように早めに対処することが大切です。

こころの体温計

携帯電話やパソコンからいつでもどこでも簡単にメンタルヘルスチェックができます。こころの体温、測ってみませんか。「こころの体温計」越谷市と検索するか、左記の二次元コードからご利用いただけます(利用料は無料。通信料は自己負担)。

精神保健支援室では、こころの健康に関する相談を随時お受けしています。気になることがあれば左記へご相談ください。

問精神保健支援室(第三庁舎1階) ☎963-9214



デジタルスマイル

口内炎になったことはありませんか?

口内炎になったことはありますか? 口内炎は口の中や周辺の粘膜に起こる炎症で、とても痛いですが、口内炎と称される病気が大きく分けて4種類ありますが、一般的に多くみられるのは「潰瘍性口内炎」というものです。原因は

ハッキリとはわかっていませんが、ストレスや疲れ・睡眠不足・栄養不足などにより、免疫機能のサイクルが乱れ抵抗力が落ち、歯肉に潰瘍ができて炎症が起こると考えられています。

歯肉は軟らかい組織です

でも、口内炎で病院に行く方は、あまりいないのではないのでしょうか。たしかに、口内炎は何もなくても1～2週間自然に治ることも多いです。口の中はとても角質層が薄く、かつバリア機能があるからです。代謝のターンオーバーが肌は約4週間のサイクルであるのに対し、口腔内粘膜は1～2週間と数倍早く、炎症物質や病原菌と体から剥がれ落ちます。また、口には唾液を分泌する組織があり、唾液成分に病原菌を抑える免疫機能が備わっています。

痛みを軽減するためには、刺激(温度差、酸やアルカリなどの食品)を避け、生活習慣の改善(睡眠、偏りのない食事)が大切です。市販薬やビタミン剤について薬局や薬剤師にご相談いただくのもいいでしょう。持病がなく、また口内炎が1、2カ所に限定されている場合は、このように

様子を見ていただいてもよいのですが、以下の場合はお近くの歯科医院や医療機関へのご相談をお勧めします。①症状が口腔内全体、もしくは口唇や口角のあたりまで広がりをみせてくる場合 ②発熱や全身倦怠感を強く感じる場合。症状が14日すぎても継続して口内炎を感じる場合 ③多数の口内炎が同時に出来た場合

歯科では、レーザー治療による口内炎の治療が健康保険適用になります。少しでも気になるようでしたら悩まず、ぜひ気軽に相談ください。

越谷市歯科医師会
歯医者^{もり}の杜^{としみち}
森 俊道