



市民健康課
(保健センター)
☎343-0022
東大沢1-12-1



☎978-3511

対象者は市内在住の方。特に記載がない場合の会場・問い合わせは市民健康課(保健センター)・費用は無料。◎は事前に市民健康課への申し込みが必要です(電話可。申し込み順)。電話番号のおかけ間違いにご注意ください。

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。



◎**歯科健診・相談** ～**歯の健康**
健康長寿の第一歩
 時9月18日(水)、午後1時30分～3時 陽くすのき荘 歯科健診・相談・ブラッシング指導。

働き続けるためのがんワンストップ相談

時9月9日(月)・25日(水)・10月7日(月)・29日(火)、午後6時15分～8時30分 陽埼玉男女共同参画推進センター(WITH YOUさいたま)、JRさいたま新都心駅から徒歩5分) 囚看護師、医療ソーシャルワーカー、両立支援促進員、がん経験者の相談ブースあり。1ブースの相

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。

治療は行いません 囚60歳以上の方20人 囚電話または電子申請で受付中

リハビリなんでも相談

時陽①ゆりのき荘：9月12日(木) ②ひのき荘：9月13日(金) ③ 9月17日(火)・10月1日(火) ①②は午前9時30分～11時 ③は午前9時～11時30分(要予約) 囚リハビリ(機能訓練の方法・腰痛予防・筋力向上など)について、理学療法士や作業療法士による個別相談 囚各回8人 囚①②は当日会場へ ③は受付中

歯周病検診と全身の健康は

時令和2年(2020年)2月15日(土)まで 囚歯周病等の検診・指導。治療は行いません 囚4月1日～2年3月31日に5

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、受診してください。

- 9月16日(祝)**
▷レイクタウンこどもクリニック ☎987-1233 レイクタウン6-25-3/小
▷小尾医院 ☎988-8835 東町2-116/内
▷大沢歯科医院 ☎962-3456 越ヶ谷本町8-1/歯・小歯・歯外
- 9月23日(祝)**
▷南越谷小林眼科医院 ☎989-7271 南越谷1-20-12 MTビル2F/眼
▷大沢医院 ☎978-3210 大房1039-1/内・消・循
▷オギハラ歯科医院 ☎967-0648 越ヶ谷2-2-34/歯・小歯

夜間急患診療所

東越谷10-31 ☎960-1000
【休診日】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
*受診の際は事前に電話のうえ、健康保険証等をお持ちください

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
24時間365日実施。急な病気やけがに関して、看護師の相談員が医療機関を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。
- 埼玉県AI救急相談**
https://www.pref.saitama.lg.jp/a0703/aikyukyu.html
急な病気やけがに関して、チャット形式で相談した内容をもとにAI(人工知能)が受診すべきかどうかなどをアドバイスします。
*いずれも医療行為ではなく、相談者へのアドバイスを行うものです
- <緊急的な精神医療相談>
●**埼玉県精神科救急情報センター**
☎048-723-8699
休日や夜間の緊急的な精神医療相談。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

歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳になる方。対象の方には受診券を送付しています 囚500円 囚事前に実施歯科医療機関(保健力センター、市ホームページまたは受診券をご覧ください)へ
◎**栄養士にきく!** 食生活なんでも相談
時9月12日(水)、午前9時～11時 囚栄養士による生活習慣病予防等の個別相談 囚3人 囚受付中。このほか事前予約制で随時相談を受付中

越谷市薬剤師会
薬の相談日(要予約)
9/10(火)・24(火)
・10/8(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

保健所からのお知らせ

◆**長引くせきは…結核かも!?**
9月24日(火)～30日(月)は結核予防週間です。結核は、症状が風邪に非常によく似ているため、気が付かないうちに悪化させてしまっていることがあります。
2週間以上せきやたんが続

デンタル スマイル



口腔と善玉菌

越谷市歯科医師会
歯医者杜
もり しんどう
森 俊道

最近テレビ等で腸内環境を整えるといった言葉を聞くようになっていませんか。専門用語でプロバイオティクスと言います。定義は「腸管内に乳酸菌を送り込んで良好な腸内マイクロバイオームを作る方法」とされています。マイクロバイオームと

は、私たちの腸管、口腔、皮膚などや生活する場所に住み着く細菌を含む微生物の集団のことです。どんな細菌かというと乳酸桿菌やビフィズス菌など数えきれないほどの種類があります。よく善玉菌とか悪玉菌と言った言葉を耳にしますが、特に善玉菌である乳酸桿菌の一種であるロイテリ菌が歯科では注目されています。菌の作用により歯肉炎の改善、歯周病の改善、虫歯菌の抑制、口臭の抑制ができるなど口腔内環境の良化が報告されています。

口腔固有の細菌は、外部から入り込んでくる細菌を攻撃し、簡単には定着を許しません。ということは、ただ単に口腔内に送り込んでも定着はしないということです。生菌が億単位で含まれるタブレットをなめても、すぐに菌数が減っていきます。たとえば1カ月摂取し続けても、1週間中断すればほとんどいなくなります。

乳酸桿菌などに代表されるプロバイオティクスの最大の魅力は、使い続けても副作用が全くないことです。これらの菌を毎日摂取していただき腸内環境を整え、免疫力を向上させ口腔内環境の保全と改善をしていただくことで生活力の向上が図られればうれしいですね。

き、症状がなかなか治らない場合や微熱が続く、食欲が減るなどの症状がある場合は、結核も疑い早めに医療機関を受診しましょう。80歳以上の方は、結核を発症する割合がほかの年齢に比べて約5倍といわれています。早期の発見は、本人の体調を悪化させないだけでなく、周りの大切な家族や職場への感染拡大を防ぐためにも重要です。この機会に結核について正しく知り、結核を予防しましょう。

◆**うつ病の家族教室**
時①10月10日(木) ②18日(金) ③23日(水)、午後2時～4時 陽中央市民会館4階会議室A・B
囚①うつ病の理解と対応 ②うつ病のリワーク ③当事者の体験談の全3回。なお、精神保健支援室では、うつ病に関する相談も随時お受けしています 囚市内在住でうつ病の当事者を抱える家族40人 囚筆記用具
囚精神保健支援室 ☎9663-9214

ご協力ください

愛の献血



越谷レイクタウン献血ルーム(イオンレイクタウンmori 1階 ☎987-3737)で献血ができます。全血献血は午前9時45分～午後5時30分、成分献血は午前9時45分～午後4時30分です(そのほかの献血できる場所は日本赤十字社のホームページで検索できます)。

囚保健総務課 ☎973-7530

◆**自死遺族相談**
時9月12日(木)、①10時30分～正午 ②午後1時～2時30分 ③午後2時30分～4時 陽精神保健支援室 囚ご家族を自死で亡くした遺族の相談を自死遺族当事者がお受けします。自分ひとりつらい気持ちを抱えてしまわずにご相談ください。囚市内在住の自死でご家族を亡くされた遺族各回1組(全3組) 囚筆記用具 囚電話で左記へ 囚精神保健支援室(第三庁舎1階) ☎9663-9214