

みんなの けんこうガイド

★本庄市保健センター ☎ 2003
※お問い合わせは、午前8時30分
からです。

※児玉保健センターは検診などを行う事業を除いて職員が不在です。お問い合わせは本庄市保健センターへ

●育児相談・学級 【会場】本庄市保健センター

相談・学級	内容	日時	申込
すくすく相談	身長・体重の計測、 育児・栄養相談	4月24日(木)・5月22日(木) 午前9時30分～11時(15 分ごとに3組) ※5月22日(木)は、児玉保健 センターで実施。	定員あり。 各実施月の1日から本庄市保 健センターへ (※電話による育児相談は随 時受け付けています。)
母乳相談	母乳に関する相談	4月24日(木) 午前9時30分～11時(15 分ごと)	
おや親タマゴ 「はじめて生活 withベビー」	母乳について、お風呂の入れ 方の実習など	4月12日(出) 午前9時30分～正午	定員あり(随時受付)

●コアクラスのお知らせ 【会場】本庄市保健センター

日時	内容	対象	申込
5月1日(木) 午前10時～11時30分	赤ちゃんのころ	生後6～8か月児と その保護者	各回先着15組。 1回ごとの参加もでき ます。 4月17日(木)から本庄市 保健センターへ
5月7日(水) 午前10時～11時30分	ママといっしょに！親子ふれあい体操		
5月12日(月) 午前10時～11時30分	赤ちゃんのからだ		
5月16日(金) 午前9時半～正午	楽しくおいしく！うきうき離乳食♪		

「大人のラジオ体操」を
開催

誰もが知っているラジオ体操ですが、そのラジオ体操が立派な運動になると知っていますか。
普段、ラジオ体操をしている人も久しくしていない人も大歓迎です。
この教室で汗をかくラジオ体操を体験してみよう。
講師が丁寧に徹底解説します。

日時 5月29日(木) 午前10時～11時30分
受付 午前9時30分～

会場 シルクドーム
講師 斉藤 恭子 氏

内容 ラジオ体操の動きを1つずつ解説しながら実際に体を動かす

対象 市内在住者
定員 40人(先着順)

費用 無料
用意 運動する服装、室内用運動靴、汗拭き用タオル、飲み物

申込 5月1日(木)から電話又は直接本庄市保健センターへ




飼い主のマナー




ペットは責任を持って最後まで飼いましょう!




AEDの設置場所を確認してみよう!



いざという時のために、AED（自動体外式除細動器）の設置場所を日頃から確認しておきましょう。設置場所は、『街の情報館』（<https://www.ipos-map.jp/>）又は市ホームページ（トップページ→施設を探す）をご覧ください。また、右のQRコードからもアクセスできます。



本庄市ホームページ



『街の情報館』

尿管結石について

医療メモ

本庄市児玉郡医師会広報部

夜中に起こる突然の痛み。尿管結石でこのような経験をされた人は少なからずいると思います。

この痛みは、腎結石が尿管に落ちることにより引き起こされます。激しい痛みは結石で刺激された尿管の収縮（攣縮）によるものです。また、赤い尿（肉眼的血尿）が出て驚かされることもあります。腎臓には体内で不要な物質を濃縮し尿として排泄する働きがあります。尿の濃度が濃過ぎて、尿中に溶けきれない不要物質が結晶化し、凝縮したものが腎結石となります。

実際には、オステオポンチンという酵素が結晶化を防いでいます。しかし、この酵素が少ない人には、結石ができてしまいます。

夏場など水分が不足する季節は結石ができてやすいため注意が必要です。不要な物質を溶かす水分が不足すると、尿の濃度が上昇し腎結石ができてやすくなります。そのため、十分な水分を摂取し、尿の濃度を上昇させないように心掛

けましょう。

日本人の結石で最も多いのがシュウ酸カルシウム結石です。これは不飽和脂肪酸を過剰摂取することでやすくなります。そのため、動物性脂肪を避け、魚類や野菜を多めに摂取してください。

ただし、ホウレンソウはシュウ酸を多く含むため、下茹でし、十分にアク（シュウ酸）を抜いてから食べてください。豆腐などのマグネシウムを多く含む食材は、カルシウム関連の結石を防ぐのに良いとされているため、ぜひ、日頃から食事に取り入れてみてください。

尿管結石は、すぐに命に係わることはありませんが、尿管が閉塞されると腎機能が低下するため、痛みがなくても排石されるまで治療をうけてください。また、結石のできやすい人は、無症状でも結石が尿管を閉塞していることがありますので、定期的に受診することをお勧めします。

休日急患の診療

- 本庄市児玉郡医師会立本庄市休日急患診療所（日曜・祝日開設）
（本庄市保健センター内 ☎ 3322）
診療時間 午前9時～正午、午後1時～4時、午後7時～10時
診療科目 内科系疾患
※健康保険証を持参してください。

- 在宅当番医療機関
診療は午前中のみです。当番医は変更になる場合もありますので、確認してからお出かけください。

4月6日(日)	上武病院	小島5丁目	☎ 2111
4月13日(日)	松本産婦人科医院	千代田1丁目	☎ 3377
4月20日(日)	森田整形外科クリニック	小島	☎ 21610
4月27日(日)	千田医院	美里町根木	☎ 60041

ご利用ください! 小児救急電話相談「#8000」
休日や夜間の子どもの急病時にご利用ください。県内であれば、プッシュ回線の電話や携帯電話から「#8000」を押すとつながります。
(相談料無料・通話料利用者負担)
受付時間
・月曜日～土曜日 午後7時～翌日午前7時
・日曜日、祝日、年末年始 午前9時～翌日午前7時

★119番は、緊急時（火災やけが人など）の受付専用電話番号です。夜間など、時間外に診療可能な病院については、児玉郡市広域消防本部指令課（☎ 21119）でご案内していますので、ご利用ください。ただし、診療科目によっては、県外や児玉郡市以外の病院をご案内する場合があります。