



## ●乳幼児健康診査・健康相談

【受付時間】 ☆印…午前9時30分～10時20分、★印…午後1時～1時50分

※対象者には通知します。

内 容	対象となる人（お住まいの地域）	日 程	会 場
★3～4か月児健康診査	平成22年12月生まれ（本庄地域）	4月27日(水)	本庄市保健センター
	平成22年12月～23年1月生まれ（児玉地域）	5月19日(水)	児玉保健センター
☆9～10か月児健康相談	平成22年6月生まれ（市内全域）	4月27日(水)	本庄市保健センター
★1歳6か月児健康診査	平成21年9月生まれ（本庄地域）	4月25日(月)	本庄市保健センター
	平成21年9月～10月生まれ（児玉地域）	5月18日(水)	児玉保健センター
☆2歳児健康相談	平成21年3月生まれ（市内全域）	4月26日(火)	本庄市保健センター
★3歳児健康診査	平成20年3月生まれ（本庄地域）	4月26日(火)	本庄市保健センター
	平成20年3月～4月生まれ（児玉地域）	5月17日(火)	児玉保健センター

## ●育児相談・学級

【会場】 本庄市保健センター

※電話による育児相談は随時受け付けています。各相談・教室の予約は、本庄市保健センター(☎2003)へ。

内 容	対象となる人	日 時	その他	
すくすく相談 (育児・栄養相談、計測)	相談・計測希望の人	4月22日(金) 午前9時30分～11時	定員あり。事前に電話予約してください。	
母乳相談	母乳のことで相談がある人	4月22日(金) 午前9時30分～11時	定員あり。事前に電話予約してください。	
おや親タマゴ	マタニティ エクササイズ	これからママになる人	5月11日(水) 午前10時～正午	先着20人。事前に電話予約してください。
	母乳・沐浴	これからママ・パパになる人	5月21日(土) 午前9時30分～正午	先着20組。事前に電話予約してください。
	栄養	これからママになる人	5月27日(金) 午前9時30分～正午	先着12組。事前に電話予約してください。

## 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3日(日)	松本産婦人科医院	千代田1丁目	☎ 3377
4月10日(日)	森田整形外科クリニック	小 島	☎ 1610
4月17日(日)	よしはら整形外科	児玉町長沖	☎ 1575
4月24日(日)	飯塚耳鼻咽喉科医院	上里町神保原町	☎ 2313
5月8日(日)	池田レディースクリニック	小島南3丁目	☎ 2048

ご利用ください！小児救急電話相談「#8000」  
休日や夜間のお子さんの急病時にご利用ください。県内であれば、ブ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～11時
- ・日曜日、祝日、年末年始 午前9時～午後11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(☎1119)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。



## 歩いて元気な体づくり「健康ハッピーウォーキング」

「正しいウォーキングを知りたい」、「健康になりたい」というみなさん、散歩とはまた違う、健康でハッピーになれる効果的なウォーキングを体験してみませんか。

日 程	集合場所
4月18日(月)	市役所
5月17日(火)	児玉総合支所
6月16日(木)	本庄市保健センター

※小雨決行。中止の場合は連絡します。

**時間** 午前10時～11時30分

※準備運動をしてから、1時間程度ウォーキングします。

**対象** 74歳までの市内在住者 **定員** 30人(先着順)

**用意** 運動のできる服装、運動靴、汗ふき用タオル、水分補給用の飲み物

※リュックサック等で、両手が空くようにご準備ください。

**申込** 4月11日(月)から電話で本庄市保健センターへ

※希望参加日を申し出てください。(1回～全回参加も可能です。)

## 今年度の検診について

**健康カレンダーでご確認を!**

検診の日程や受診方法については、「健康カレンダー」をご覧ください。(「健康カレンダー」は今回の広報ほんじょうに折り込んであります。)

**受診券・検診案内は郵送しています**

検診の受診券や検診案内は、新規対象者、前年度受診者の方などに郵送します。

5月上旬までに届かない人で受診を希望する場合は、本庄市保健センターまでご連絡ください。

## 医療メモ

児玉郡市医師会広報部

### 口唇ヘルペスって

どんな病気?

口唇ヘルペスは、単純ヘルペスウイルスが口唇に接触感染することで、口唇やその周囲に水泡が集簇性に発生します。単純ヘルペスウイルスにはI型とII型があり、それぞれI型は上半身(口唇など)、II型は下半身(外陰部など)に感染することが多いといわれています。このウイルスは直接接触して感染する以外にも、コップ、箸やタオルを介して間接的に感染することもあるので親子、夫婦など親密な間柄で感染することが多いのです。

単純ヘルペスウイルスの特徴の一つは、宿主体内の知覚神経の神経細胞に潜伏感染し、宿主の免疫が低下した時にウイルスが再活性化し、回帰発症することがしばしばみられることです。このような状態を「再発性口唇ヘルペス」といいます。

免疫が低下する原因は、疲

勞、紫外線照射、胃腸障害、ストレスなどいろいろな状況が考えられます。最も多く遭遇するのは、風邪で体調が悪い時に再発するものや高熱の後に再発する場合で、それぞれ「風邪の華」、「熱の華」と呼ばれています。

そのほかにも、基礎疾患のため抗がん剤や免疫抑制剤を投与されている場合などにも再発の誘因となる場合があります。

皮膚の症状は、まず発疹が出る部位にピリピリ感やムズムズ感が先行し、数時間後には赤く腫れた小さな水ぶくれが数個、集まって出現します。水ぶくれは、数日後には「かさぶた」になり、2週間ほどで回復します。

水ぶくれの中には大量のウイルスが存在しているため、他の部位にも接触感染して症状が拡大することがあります。

特に、アトピー性皮膚炎の人では皮膚のバリア機能が低下しているため、ウイルスの侵入が容易なため、広範囲に水泡が発生してひどい症状が出る場合があります。このように広範囲に拡大したものは「カポシー水痘様発疹症」と呼ばれています。

治療は、抗ウイルス薬の内服療法や外用療法が行われています。症状が出たら、出来るだけ早い時期に治療を始めるほうが治りも早くなります。

何度か再発を経験すると再発の予兆(水ぶくれが出現する前のピリピリ感やムズムズ感)を感じられることがあります。予兆を感じたときには、出来るだけ早く抗ウイルス薬を内服することで、皮膚症状を非常に軽くすることができます。

口唇ヘルペスの再発を防ぐためには、

- ・日頃から規則正しい生活を
- ・する
- ・バランスのよい食事を摂る
- ・精神的にも健康な生活を心掛ける

・アウトドアで活動するときには紫外線対策をすることが免疫の極端な低下を防ぐことが大切なポイントとなります。

