

健康手帳

やけど豆知識

やけどは日常生活で起こりやすい外傷です。暖房器具を使う1～3月は特に多く発生し、また、年齢別では0～9歳の子どもが多く、70歳以上では重症になる傾向があります。

日ごろからやけどを起こす原因になる物がないか注意を払い、予防に心掛けましょう。特に乳幼児は好奇心が旺盛で、何でも触って確かめようとするため、思いがけない物でやけどをしてしまいます。炊飯器や加湿器の吹き出し口の蒸気、ファンヒーターの熱風などが原因となることも珍しくありません。テーブルの上に置いたカップラーメンに手を出して頭からかぶったり、沸かしている風呂に落ちたりして、致命的なやけどをしてしまうこともあります。

やけどの重症度は範囲と深さで決まりますが、やけどの深さは温度だけでなく、受傷時間も大きく関係します。人間の皮膚は45以上の熱に1時間以上さらされるとやけどをすることが分かっています。湯たんぼやカイロが地肌に触れて生じた低温やけどは、深くなりやすく注意が必要です。

もしやけどをしてしまったら、慌てずすぐに水で冷やしましょう。流水で最低10分以上、できれば30分は冷やしてください。やけどが深く進行することを防ぎ、局所を清潔にするために最善の方法です。みそ、しょうゆ、油、アロエなどによる自家治療は細菌感染やかぶれの原因になり、かえってやけどを深くしてしまうことが多く禁物です。また、服の上からやけどをした時は、無理に脱がさずそのまま冷やしてください。狭い範囲でも深い場合があるので、なるべく早く医師の診察を受けましょう。

(前橋市医師会 大川 司)



保健師や栄養士の分かりやすい話

ダイエツト教室
日時＝3月5日・19日、午前

9時30分～正午 会場＝保健センター
対象＝一般、先着二十人
内容＝保健師・栄養士による健康体重や食事についての話
体脂肪を燃やす運動実習など
申し込み＝2月27日 までに同センターへ
：問い合わせは同センター
223 8844へ。
健康テレホンサービス
234 4970
健康テレホンサービスの原稿
検索と健康相談がインターネット

トでも利用できます。アドレスは <http://www.rajin.com/kenko/> です。
月曜＝頭痛
火曜＝胸の痛み
水曜＝胃の痛み
木曜＝腰の痛み
金曜＝関節痛
土曜＝生理痛
直接相談タイム＝医師が直接相談
2月12日(小児科と歯科)・
20日(歯科)午後7時30分～
9時

休日当番医

夜間急病診療所 朝日町四丁目9-5 243-5111
午後8時～午前0時 内科と小児科
救急病院等案内(消防本部内) 221-0099

下表の休日当番医(市内の内科・外科・婦人科・耳鼻科・眼科のみ)の所在地が、市医師会のホームページ地図情報で検索できます。アドレスは<http://www.gunma.med.or.jp/maebashi/>です。また、iモードやJ-skyなどの携帯電話からもアクセスできます。アドレスは<http://www.gunma.med.or.jp/maebashi/i/>です。

月	日	週	内科				外科		婦人科	耳鼻科	眼科
2月	11日	祝日	藤永小児科内科医院 下細井町(児内) 235-2690	栗原内科医院 上佐鳥町(内) 265-3113	育藤内科泌尿器科医院 上小出町二丁目(内) 231-1069	森田医院 山王町一丁目(内児) 266-4089	アクザワ医院 天川大島町(外内児) 263-1228	大島整形外科医院 荒牧町(整) 231-3711	野村産婦人科医院 下沖町 234-7100	二の宮耳鼻咽喉科医院 住吉町一丁目 231-0749	田村眼科医院 朝日町二丁目 224-5129
	15日	第3日曜	みどり小児科 嶺町(児) 269-8885	前橋広瀬川クリニック 千代田町四丁目(内) 231-4101	瀬田医院 龍蔵寺町(内) 232-5658	遠藤内科医院 野中町(内児) 261-3711	狩野外科医院 日吉町四丁目(外内) 231-7025	二子山医院 朝倉町一丁目(内外整外) 263-1331	海老原医院 高崎市昭和町 027-322-4721	松山耳鼻咽喉科 高崎市柳川町 027-322-3333	高山眼科緑町医院 高崎市緑町一丁目 027-361-6888
3月	22日	第4日曜	鈴木小児科医院 後開町(内児) 263-2967	木暮医院 清野町(内児) 251-9101	北条内科クリニック 嶺町(内) 269-5503	大塚内科医院 三俣町一丁目(内児) 231-2399	関医院 南町四丁目(整児) 224-6456	外科胃腸科北ざが医院 日吉町二丁目(外整) 233-4808	宮崎産婦人科医院 朝倉町一丁目 263-1155	田口耳鼻咽喉科医院 表町二丁目 224-3424	横地眼科医院 平和町二丁目 231-5330

薬局(保険調剤) 日曜・祝日は市薬剤師会会営薬局 紅雲町一丁目2-15 223-8400 ・午前9時30分～午後6時

歯科(救急) 日曜・祝日は歯科医師会館 岩神町二丁目19-9 232-2046 ・午前10時～正午、午後1時～3時

休日当番接骨院 柔道整復の施術) 2月11日 = 田島接骨院(城東町三丁目) 231-3883、富田接骨院(荒牧町) 232-1057 2月15日 = 上泉接骨院(上泉町) 231-2226、北条接骨院(嶺町) 269-8050 2月22日 = 鈴木接骨院(朝倉町三丁目) 263-0699、わたなべ接骨院(富士見村) 288-9996