

健康手帳

細菌性食中毒

食中毒には自然毒や化学物質によるものがあるほか、今年の冬にはウイルスによるものも報道されました。最も多い細菌による食中毒は、5月から10月までに年間の4分の3が発生。病原性大腸菌O-157やサルモネラ菌などがよく知られています。原因や予防法などについては次のとおりです。

原因 原因菌は、卵・鶏肉に付くサルモネラ菌やカンピロバクター菌、加工食品に付く病原性大腸菌、生魚に付く腸炎ピブリオ菌、調理者の傷口のうみにいるブドウ球菌など。口に入ってから数時間で発症するものや、3日から5日後に発症するものなどさまざまです。

症状 下痢（泥状、水様、血便）や腹痛が主ですが、おう吐や発熱することも。家族や学校、職場などで、複数の人が同じ時期に発症します。

治療 初期のおう吐・下痢は身体の防御反応で、無理に抑える必要がないため、原則として下痢止めは投与せず、輸液や抗菌療法を行います。さらに、二次感染の防止が必要なときは、菌の消失を確認します。

予防 食材は流水で洗い、肉類は中心部まで加熱する。包丁やまな板は肉・魚介類と野菜で別にする。使った後は熱湯や消毒薬で処理する。調理する人は流水で手を洗い、手指に傷がある場合は手袋を使う。発病者の衣類や寝具は別に洗濯し、次亜鉛素酸ナトリウム液に5分浸してからすすぐ。食中毒の疑いがあれば必ず医療機関へ連絡する。
(前橋市医師会 高見 璞)

募集します スマイル健診

スマイル健康診査の受診者を再募集します。対象は「この健康診査を受ける機会のない人で、今年から男性も受診できます。また、結果説明会を十一月一日・二日に行います。」
日時・定員：下表のとおり
会場：保健センター 対象：十八歳～三十九歳（昭和40年4月2日～62年4月1日生まれ）
内容：血圧測定、血液検査、尿検査など 費用：千円 申し込み：9月10日 までに往復ハガキで

スマイル健康診査		
日時		定員(抽選)
9月22日	午前9時30分～11時30分	80人
	午後1時30分～3時	60人
9月24日	午前9時30分～11時30分	120人
	午後1時30分～3時	80人
9月27日	午前9時30分～11時30分	120人
	午後1時30分～3時	60人

(一人一通)希望日時・住所・氏名・性別・生年月日・電話番号を明記し、〒371-0014前橋市朝日町三丁目三六 一七・保健センター「スマイル健康診査係」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で利用できます。アドレスは <http://www.rain.com/kenko/>です。
月曜：高血圧の運動療法
火曜：高脂血症の運動療法
水曜：糖尿病の運動療法
木曜：骨粗しょう症の運動療法
金曜：肥満の運動療法
土曜：心臓病の運動療法
直接相談タイム：医師が直接相談。9月9日（婦人科と整形外科）17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://maebashi.gunma.med.or.jp/>です。また、iモードやボーダフォンライブ！などの携帯電話からもアクセスできます。アドレスは<http://maebashi.gunma.med.or.jp/i/>です。

月	日	週	内科				外科		婦人科	耳鼻科	眼科
9月	19日	第3日曜	石倉町こどもクリニック 石倉町五丁目(児) 253-6600	清宮医院 紅雲町二丁目(内) 221-6518	宮石内科医院 上細井町(内) 234-1876	前橋東クリニック 下大屋町(内児) 268-2260	外科皮膚科たき医院 大利根町一丁目(外) 251-5101	内田外科医院 西片貝町二丁目(外) 224-5061	宮崎産婦人科医院 朝倉町一丁目 263-1155	豊田耳鼻咽喉科医院 千代田町五丁目 231-3411	横地眼科医院 平和町二丁目 231-5330
	20日	祝日	藤永小児科内科医院 下細井町(内児) 235-2690	池医院 下大島町(内児) 266-8881	永島内科医院 三俣町二丁目(内) 232-6435	斉藤内科泌尿器科医院 上小出町二丁目(内) 231-1069	積心会富沢病院 朝日町四丁目(整) 224-3955	狩野外科医院 日吉町四丁目(外内) 231-7025	産科婦人科神岡医院 高崎市上小島町 027-362-4132	ついで耳鼻咽喉科 高崎市上小島町 027-343-2131	高山眼科緑町医院 高崎市緑町一丁目 027-361-6888
	23日	祝日	なんきつこどもクリニック 荒牧町(児) 235-2558	塚田医院 南町三丁目(内) 221-3155	土井内科医院 野中町(内児) 261-7727	すがの内科医院 総社町植野(内) 256-8121	太田医院 紅雲町二丁目(外) 221-3368	小竹整形外科 三俣町三丁目(整) 231-0495	高山産婦人科医院 箱田町 251-2621	橋爪耳鼻咽喉科医院 本町一丁目 221-2745	ひまわり眼科 青柳町 230-1230

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19-9 237-3685 ・午前10時～正午、午後1時～3時 電話番号が変わりました

休日当番接骨院 柔道整復の施術) 9月19日 = 佐藤接骨院(鳥取町) 269-5895、田代接骨院(荻窪町) 269-7538 9月20日 = 松岡接骨院(住吉町二丁目) 231-1683、ふちがみ整骨院(総社町総社) 252-8023 9月23日 = 亀泉接骨院(亀泉町) 264-0113、須藤接骨院(下大島町) 266-9478