



▲子どもの健診・  
相談などの情報  
はごちら

# 健康ひろば



## がんワンストップ相談

働くがん患者さんの治療と仕事の両立を支援するため、看護師、医療ソーシャルワーカー、両立支援促進員など、複数の専門職による相談会を開催します。

**日 時** 2月19日(木)、3月5日・12日(木)  
18時15分～20時15分(要予約)

**対 象** 県内在住または在勤で就労中のがん患者の方  
(休職中の方も含む)

**費 用** 無料

**申 込** 県ホームページまたはメール・電話で県疾病  
対策課(☎048-830-3651)

**その他の** 詳細は県ホームページをご確認く  
ださい



## 3月は、自殺対策強化月間

3月は、卒業や進学、就職や転居など、生活環境が大きく変動する時期で、自殺者が増える傾向にあります。誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して、国や県、市町村、関係機関が連携し、自殺対策について普及啓発等の取り組みをしています。



大切な命を自殺から救うために必要なことは、悩みを一人で抱え込まないこと、悩んでいる人に周囲が気づき、耳を傾けて、支援に繋げることです。皆さんも家族や友人、身近な人にまずは声をかけてみましょう。



## 3月 休日当番医(診療内容は事前に確認してください) 9時～12時・13時～17時

日にち	医療機関名	科目	電話
1日 (日)	河野小児科医院	内科	541-0146
	鴻巣外科胃腸科	外科	543-7770
8日 (日)	こうのす共生病院	内科	541-1131
	こうのす共生病院	外科	541-1131
15日 (日)	佐野医院	内科	541-2888
	わたまクリニック	外科	541-5756

日にち	医療機関名	科目	電話
20日 (祝・金)	山田ハートクリニック	内科	540-4180
	ヘルオス会病院	外科	569-3111
22日 (日)	斎藤内科胃腸医院	内科	541-4345
	湯本フラー通りクリニック	外科	595-1711
29日 (日)	北鴻巣クリニック	内科	596-1423
	大塚医院	外科	541-0932

●県救急電話相談(大人・小児の相談、医療機関案内) ☎ #7119または048-824-4199(24時間対応)

休日当番薬局  
は市HPをご覧ください▶



●鴻巣市医師会救急ダイヤル ☎543-9900(24時間対応)

●夜間診療所 ☎543-1561 診療日 年末年始を除く平日の19時～22時(受付=19時～21時45分)

診療科目 内科・小児科 ※軽症の応急処置に限る(熱のある方は事前に連絡してください)

春先になると、多くの方を悩ませる花粉症の季節がやってきます。花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が原因でくしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみといった症状を引き起こすアレルギー性疾患です。症状が長引くと仕事や学習に集中できず、生活の質も大きく下がってしまいます。

花粉症対策の基本は「花粉を体に入れないこと」です。外出時はマスクを着用し、衣服は花粉が付着しにくい素材を選びましょう。眼鏡はカードの付いた花粉対応のグラスが好ましいですが、通常の眼鏡でも充分効果があります。コンタクトレンズ使用者はシーズン中、極力眼鏡を使用していた方がよいと思います。

帰宅したら衣服や髪に付いた花粉を払い落とし、うがいや洗顔で花粉を洗い流すことが大切です。室内では空気清浄機の活用やこまめな掃除、洗濯物を室内干しにする工夫も効果的です。

また、症状が強く出る前から薬を使い始める「初期療法」が有効とされています。抗ヒスタミン薬や点鼻薬などを医師の指導のもとで適切に使用すると、症状のピークを軽く抑えることができます。毎年つらい思いをされている方は、早めに医療機関に相談してみましょう。

さらに、近年はスギ花粉症の根本的な治療として「舌下免疫療法」も普及しつつあります。数年にわたり毎日薬を服用する必要がありますが、体质を改善し、長期的に症状を和らげる効果が期待できます。

花粉症は誰にでも起こりうる身近な病気です。生活の工夫と適切な医療を組み合わせて、花粉シーズンを少しでも快適に過ごしましょう。

(鴻巣市医師会)



## 花粉症対策

春先になると、多くの方を悩ませる花粉症の季節がやってきます。花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が原因でくしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみといった症状を引き起こすアレルギー性疾患です。症状が長引くと仕事や学習に集中できず、生活の質も大きく下がってしまいます。

花粉症対策の基本は「花粉を体に入れないこと」です。外出時はマスクを着用し、衣服は花粉が付着しにくい素材を選びましょう。眼鏡はカードの付いた花粉対応のグラスが好ましいですが、通常の眼鏡でも充分効果があります。コンタクトレンズ使用者はシーズン中、極力眼鏡を使用していた方がよいと思います。

帰宅したら衣服や髪に付いた花粉を払い落とし、うがいや洗顔で花粉を洗い流すことが大切です。室内では空気清浄機の活用やこまめな掃除、洗濯物を室内干しにする工夫も効果的です。

また、症状が強く出る前から薬を使い始める「初期療法」が有効とされています。抗ヒスタミン薬や点鼻薬などを医師の指導のもとで適切に使用すると、症状のピークを軽く抑えることができます。毎年つらい思いをされている方は、早めに医療機関に相談してみましょう。

さらに、近年はスギ花粉症の根本的な治療として「舌下免疫療法」も普及しつつあります。数年にわたり毎日薬を服用する必要がありますが、体质を改善し、長期的に症状を和らげる効果が期待できます。

花粉症は誰にでも起こりうる身近な病気です。生活の工夫と適切な医療を組み合わせて、花粉シーズンを少しでも快適に過ごしましょう。