夏直前！ 熱中症にご注意！

●予約のうえ受診するなど、医療機関での感染予防にご協力をお願いします。

熱中症は、梅雨の合間の気温が上がった日や、湿気が多い時などに起こりやすくなります。

また室内でも油断してはいけません。新型コロナウイルス感染症の影響による外出自粛で、暑さに慣れていないため、特に注意が必要です。

問保健医療課(☎228・7582 FAX222・1406)

エアコン使用中も こまめに換気をしましょう
（エアコンを止める必要はありません）

注意 **一般的な家庭用エアコンは、換気は行っていません**

・窓とドアなど**2か所**を開ける
・**扇風機**や**換気扇**を併用する

暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

・無理のない範囲で**適度に運動**

定時の体温測定と**健康チェック**

健康メモ

もっと知って、乾癬（かんせん）のこと

乾癬（かんせん）は皮膚の炎症を伴い慢性の経過をたどる病気です。「かんせん」という名前から誤解されやすいのですが、他の人に感染する病気ではありません。皮膚症状は頭皮や髪の生え際、ひじ、ひざなど比較的外から刺激を受けやすいところに現れます。

主な症状は、皮膚の盛り上がりや赤い発疹の上に、銀白色のフケのようなものがくっついてポロポロとはがれ落ちます。「乾癬性関節炎」では、手指の関節に腫れや変形、痛みなどの症状が出ることも。痛いところがある際は皮膚科の医師に伝えてください。主な治療として、塗り薬、紫外線照射、飲み薬、注射があります。塗り薬による治療が基本ですが、皮膚症状の面積が広いときや、塗り薬で十分な効果が得られないときは、紫外線照射や飲み薬を組み合わせます。

また、関節に合併症を起こしている場合は、変形しないように生物学的製剤を用いた注射による治療を積極的に行います。高価な薬剤ですが、高額療養費制度（88ページ参照）などが利用できます。症状は治療によって改善しますが、並行して、日常生活の見直しも大切です。高脂肪の食事を控え、飲酒や喫煙もなるべく避けた方が良いでしょう。

まずは皮膚科専門医を受診して、確実な診断と適切な治療を受けることが大切です。

堺市医師会

日本脳炎予防接種

▽第1期＝生後6カ月～7歳5カ月児の間に3回
▽第2期＝9～12歳児の間に1回

この期間を過ぎると無料で接種できませんのでご注意ください。

現在、日本脳炎ワクチンの一時的な供給不足により、供給が安定するまでの間、合計4回接種のうち、1期の1・2回目の接種を優先して行います。接種スケジュールに注意してください。

また、平成13年4月2日～19年4月1日生まれで、第1・2期の計4回の接種が済んでいない方は、特例として20歳の誕生日の前日まで不足分を接種できます。対象の時期を過ぎると、有料になりますのでご注意ください。

予約は直接、契約医療機関へ。

問保健センター（☎FAX区1ページ）か感染症対策課（☎222・9933 FAX222・9876）

石綿（アスベスト）検診

市内在住で、市の肺がん・結核検診時などに撮影した胸部エックス線画像を提供できる方を対象に、石綿検診を行います。無料。

画像をもとに市内医療機関や環境省で、石綿関連疾患の有無を判定します。「要精密検査」と判定された場合は、市内医療機関で胸部CT検査を実施します。無料。

申電話で8月31日までに保健医療課（☎228・7582 FAX222・1406）へ。

歯や口の健康を推進する条例を施行！

歯と口腔の健康は全身の健康に重要な役割を果たしています。

市では、歯科口腔保健推進条例を4月に施行しました。生涯を通じて心身ともに健やかで心豊かな生活ができるよう関係機関や団体と連携し、歯や口の健康を推進していきます。

問堺市口腔保健センター（☎243・1900）か健康医療推進課（☎222・9936 FAX228・7943）

6月4～10日の「歯と口の健康週間」に堺市歯科医師会ホームページ（2次元コード）で、歯や口の健康を保つための情報やクイズ、いつまでもおいしく食べるためのお口の体操の動画などを掲載しています。ぜひご覧ください。

健康医療推進課職員

指定難病・小児慢性特定疾病患者や家族の方へ

健康福祉プラザ（堺区旭ヶ丘中町4丁3－1）などで交流会や相談を行います（左表参照）。無料。

電話相談は確定診断を受けている方かその関係者が対象。

申込方法などは、難病患者支援センター（☎275・5056 FAX275・5038）へ。各先着順。

問同センターか保健医療課（☎228・7582 FAX222・1406）

広場サロン交流会	・ウェルカムボード　6／15 ・ヨガ　6／29 ・ボッチャ　7／19 （受け付けは各月2日から）
交流会	黄色靭帯（じんたい）骨化症・後縦靭帯骨化症　6／14
電話相談	神経難病　7／7、8／4
	膠（こう）原病　7／16
就労相談	6／24、7／2・15、8／6（健康福祉プラザ）
	8／10（東保健センター）
学習交流会	・一次性ネフローゼ症候群　6／21 ・大規模災害への備えについて　7／12 ・進行性核上性麻痺　7／30 ・日々の生活面での対応などについて　8／5

休日夜間の急病診療

診療科	施設名	受付時間
小児科（中学生以下）	堺市こども急病診療センター（西区家原寺町1丁1－2）※受診前に必ずお電話を ☎272-0909 FAX272-5959	▶月～金曜日　20：30～翌日4：30 ▶土曜日　17：30～翌日4：30 ▶日曜日・祝休日　9：30～11：30　12：45～16：30　17：30～翌日4：30
内科（中学生以下は堺市こども急病診療センターへ）	堺市泉北急病診療センター（南区竹城台1丁8－1）※受診前に必ずお電話を ☎292-0099 FAX292-0629	▶土曜日　17：30～20：30 ▶日曜日・祝休日　9：30～11：30　12：45～16：30　17：30～20：30
歯科	堺市口腔保健センター（堺区大仙中町18－3）※受診前に必ずお電話を ☎243-0099 FAX243-3088	▶土曜日　17：30～20：30 ▶日曜日・祝休日　9：30～11：30　12：45～16：30

▶けがややけどなどの診療はできません　▶健康保険証や医療証をお持ちください
▶市内の救急病院は、市ホームページかくらしのガイドブック参照

病院に行くべきか迷った時は（いずれも年中無休）

救急車を呼ぶか迷ったら 救急安心センターおおさか #7119携帯電話・プッシュ回線 ☎06-6582-7119

夜間の子どもの急病時は 小児救急電話相談 #8000携帯電話・NTTプッシュ回線 ☎06-6765-3650 19：00～翌日8：00

たばこや医薬品の急性中毒は 中毒110番 ☎072-727-2499

症状の緊急性を確認できる 全国版救急受診ガイド

どの病院に行くか迷ったら 府救急医療情報センター ☎06-6693-1199

診療中の病院を探すには 府医療機関情報システム

予約制の歯科診療（一般の歯科診療所では受診困難な方が対象）

障害者歯科診療所	☎243-1904 FAX243-3088	▶火・木曜日　13:30～16:00
重度障害者歯科診療所	☎243-4488 FAX243-8502	▶月～金曜日　9:00～12:00、13:00～16:00
在宅等訪問歯科診療		
在宅歯科ケアステーション	☎243-1902 FAX243-3088	▶月～金曜日　10:00～12:00、13:00～16:00
狭山美原歯科医師会事務局	☎072-368-6650 FAX072-368-6657	▶月・水・金曜日　10:00～14:00