



# 健康カレンダー12月号

## 小児科の夜間・休日受付

○水戸市休日夜間緊急診療所  
電話：029-243-8825  
診療時間：夜間：午後7時30分～午後10時15分（毎日）  
休日：午前9時00分～午後3時15分（日・祝日）

○鹿嶋市夜間小児救急診療所  
電話：0299-82-3817（診療時間内）  
診療時間：午後8時00分～午後11時00分（毎日）

○土浦協同病院  
電話：029-830-3711  
診療時間：24時間診療

○いばらき医療機関情報ネット  
URL：<https://www.ibaraki-medinfo.jp>  
いばらき医療機関情報ネット 検索



## 冬の乾燥に注意

いよいよ冬本番になりました。寒い季節は、外の空気だけでなく暖房の使用によって空気が乾燥します。乾燥は手荒れや肌荒れの原因となる以外に、風邪の原因のウイルスの活性化にもつながります。部屋の加湿だけでなく、水分摂取も意識して寒い冬を乗り切りましょう。

**空気が乾燥すると…**

①ウイルスが活性化  
風邪のほとんどがウイルス感染によるものです。ウイルスは寒いところと乾燥したところを好みます。また、空気が乾燥していることで咳やくしゃみに含まれたウイルスが飛びやすくなり、夏より感染が拡大しやすくなります。

②皮膚への影響  
皮膚には、汗や皮脂、水分でバリア機能というものが備わっており、紫外線など様々な刺激から皮膚を守ってくれています。しかし、冷たく乾燥した外気によって水分が抜けやすくなり皮膚のバリア機能が低下します。すると、紫外線や服のこすれなどの様々な刺激から皮膚を守れなくなり、手荒れとよばれるあかぎれや、湿疹や赤み、かゆみなど様々な症状が出やすくなります。

③体内への影響  
空気の乾燥によって、体内からも水分が奪われます。気温が低くなると喉の渇きを感じにくくなり、夏ほど水分摂取が進まないため知らず知らずのうちに脱水症状ということがあります。身体が脱水症状を起こしていると血液がドロドロとなり、心筋梗塞など発症するリスクが高まります。

**気をつけること**

- 水分摂取・・・朝・昼・晩の食事に加えてトイレに行った後、入浴前後、就寝前、起床時などこまめな水分摂取を心がけましょう。
- 室内の加湿・・・部屋の湿度は50～60%が理想とされています。

①加湿器をつける  
②濡れたタオルなどを室内に干す  
③お湯やお水をはったコップを室内に置いておく

- 身体の保湿・・・入浴後や洗顔・手洗い後など好みの保湿剤を塗りましょう。保湿剤は皮膚のバリア機能を助けるものですので皮膚の湿疹やかゆみなど改善しない場合は医療機関を受診しましょう。

**冬は様々な感染症がはやります。  
感染症予防の基本、手洗いうがいに加えて  
室内の湿度にも気をつけてすごしましょう。**







## 献血のお知らせ

日にち 12月19日（火曜日）  
受付 9：30～12：15  
13：30～16：00  
会場 鉾田中央公民館



## 12月の事業カレンダー

日	事業名	受付時間	場所
5	1歳6か月児健診（R4.5月生）	13：00～13：15	鉾田
6	3歳6か月児健診（R2.6月生）	13：00～13：15	
7	2歳児歯科健診（R3.5月生）	13：00～13：15	
21	育児相談（1歳未満の乳児）	9：30～10：30	
	10か月児歯科相談（R5.2月生）		
	乳児健診・初めての離乳食相談（R5.8月生）		
22	5歳児健診（H30.12月生）	個別通知を確認してお越しください	
26	プレ・パパママ教室 （令和6年3月15日～5月14日予定日で第1子出産予定者）	9：45～10：00	
	赤ちゃん教室 （令和5年8月～9月生の第1子）		

## 健康相談・大腸がん検体回収日

【健康相談】健康相談・大腸がん検体回収日  
保健師・管理栄養士による、からだやこころの健康に関する相談日です。事前予約制ですので、ご希望の方は保健センターへご予約ください。  
【大腸がん検体回収日】  
希望者に事前に容器を配布いたしますので、各保健センターにご連絡ください。

鉾田保健センター	大洋保健センター	旭保健センター
☎0291-33-3691	☎0291-39-4866	☎0291-37-1411
12（火）	11（月）	15（金）

## 12月・年末年始の休日当番医

日（曜日）	診療病院	住所	電話番号
3日（日）	ハタミクリニック	鉾田1347-1	33-3158
10日（日）	駅ファミリークリニック	鉾田2119-1	33-2555
17日（日）	鉾田病院	安房1650-2	32-3313
24日（日）	白石医院	鉾田1644	32-2740
29日（金）	鉾田病院	安房1650-2	32-3313
30日（土）	たきもとクリニック	汲上3128	39-5550
31日（日）	高須病院	鉾田2570	33-2131
1月1日（月）	鉾田病院	安房1650-2	32-3313
1月2日（火）	高須病院	鉾田2570	33-2131
1月3日（水）	鉾田病院	安房1650-2	32-3313

