



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



♪ 献血のお知らせ ♪

日 12月16日 (火)

受付 ① 9:30~12:15
② 13:30~16:00

会場 銚田中央公民館



♪ 12月の事業カレンダー ♪

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 ▼銚田	3 ▼銚田	4 ▼旭	5	6
7 ★銚田	8 ★銚田	9 ▼大洋	10 ▲銚田	11 ▲銚田	12 ▲銚田	13
14	15	16	17 ▲銚田	18 ▼大洋	19 ▼大洋	20 ●旭
21 ●大洋	22	23 ▼銚田	24 ▼銚田 ●銚田	25	26	27
28	29	30	31			

● 個別健康相談及び大腸がん検診受付 (事前予約制)

★ 基本健診 (事前予約制) 受付時間 9:30~11:20/13:30~14:50

▲ ミニドック (事前予約制) 受付時間 8:00~11:20

▼ 乳がん検診 (事前予約制) 受付時間 10:00~11:10/13:30~14:40

♪ 個別健康相談・大腸がん検診受付 ♪

【個別健康相談】 ※日程は上記カレンダーをご覧ください。

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。

【大腸がん検診受付】

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。

銚田保健センター

大洋保健センター

旭保健センター

0291-33-3691

0291-39-4866

0291-37-1411

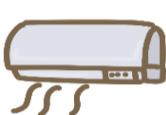
朝起きたら、喉がカラカラに乾いて軽い痛みもあるかもしれません…もしかしたら風邪?コロナ?インフルエンザ?冬になると、そんな経験をされた方もいらっしゃるのではないでしょうか。

冬は気温と湿度が低下し、常に乾燥状態が進むことで、喉の粘膜を介した感染症にかかりやすい時期です。特に寝ている時は、室内が乾燥するとさまざまな問題が発生します。乾燥する原因と適切な対策を知り、喉を乾燥から守りましょう。

【喉が乾燥する主な原因】

部屋の乾燥

エアコンのつけっぱなしは湿度が下がりやすくなります。寝室の湿度は50%程度が最も快適とされており、40%を下回るとウイルスが飛散しやすくなります。



口呼吸

朝起きた時に口内の渴きが気になる、普段から無意識に口が開いている、鼻づまりがある、いびきをかくなどがある場合は口呼吸による喉の乾燥が考えられます。



水分不足

寝ている間コップ1杯程度 (200~300ml) の汗をかくと言われています。排尿量の増加、女性ではホルモンバランスの乱れで発汗量が増えることで、寝ている間に水分不足(脱水)になることがあります。



【対策】

1. 加湿器を使用し最適な湿度の確保 (目安の湿度: 40~60%未満)

・湿度が60%以上になると不快に感じられ、加湿器内の水に細菌が繁殖しやすくなることもあります。細菌に感染すると肺炎を引き起こすこともありますので、こまめに加湿器の清掃と適切な湿度調整が大切です。

★洗濯物の部屋干しや濡れたタオルを部屋内に置いておくと湿度が10~20%上がり部屋全体の加湿に役立ちます。

2. 口呼吸を防ぐ・保湿マスクの利用

・鼻呼吸をサポートするグッズや、寝る時専用の保湿マスクの利用も効果的です。装着感を確認し、ご自身に合った素材・グッズを選ぶようにしましょう。

3. 鼻づまりやいびきがひどくなった時は、一度病院で相談を!

・アレルギー性鼻炎や睡眠時無呼吸症候群などの病気が考えられる場合は、自身で口呼吸を改善することが難しいため、耳鼻科や睡眠外来に相談の上、適切な治療を受けてましょう。

4. 就寝前にコップ1杯の水分摂取

・寝ている間に失われる水分をあらかじめ摂っておくことで脱水予防になり、喉の乾燥を抑えます。厚生労働省では、寝る前にコップ1杯程度の水分を摂ることをすすめています。

♪ 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
7日 (日)	ハタミクリニック	銚田 1347-1	33-3158
14日 (日)	樅山診療所	樅山 576-27	37-0045
21日 (日)	銚田病院	安房 1650-2	32-3313
28日 (日)	高須病院	銚田 2570	33-2131
29日 (月)	銚田病院	安房 1650-2	32-3313
30日 (火)	たきもとクリニック	汲上 3128	39-5550
31日 (水)	高須病院	銚田 2570	33-2131
1日 (木)	銚田病院	安房 1650-2	32-3313
2日 (金)	高須病院	銚田 2570	33-2131
3日 (土)	銚田病院	安房 1650-2	32-3313

銚田保健センター

TEL 0291-33-3691

FAX 0291-33-3717

大洋保健センター

TEL 0291-39-4866

FAX 0291-39-6000

旭保健センター

TEL 0291-37-1411

FAX 0291-37-3818

Mail kenkou@city.hokota.lg.jp