

相談(7月)

種別	日	時間	場所	問い合わせ
行政相談	1日(火)	午前9時～正午	高梁市役所3階会議室	岡山行政監視行政相談センター ☎086-224-1100
	10日(木)		中コミュニティセンター	
なやみごと相談	1日(火)	午前9時～正午	高梁市役所3階研修室	岡山地方法務局高梁支局 ☎22-2318
法律相談(要予約)	1日・8日・15日・22日・29日(全て火曜日) 午後1時～4時10分		高梁総合福祉センター	岡山弁護士会(☎086-234-5888) へ事前に予約をして市民課へ無料 券を申請してください(市民のみ・ 年2回まで) 市民課☎21-0254
司法書士相談	11日(金)	午前10時～正午	備中地域局2階小会議室	岡山県司法書士会倉敷支部高梁地区 ☎22-7906
	16日(水)	午後2時～4時	有漢保健センター	
			イズミゆめタウン(2階文化教室)	
種別	日	時間	場所	問い合わせ
高梁税務署面接相談(要予約)	8日(火)・18日(金)・28日(月) ※相談・贈与・贈渡所得に関する相談 は税務署へお問い合わせください。	午前9時～午後4時	高梁税務署	高梁税務署 ☎22-2546

子どもの健診(7月)

種別	対象(生まれた年・月)	日	時間	場所	問い合わせ
1歳6ヵ月健康診査	令和5年11月～12月	9日(水)	午後0時30分	高梁保健センター	健康づくり課 ☎21-0228
乳児健康診査	令和6年10月・令和7年3月	16日(水)	～ 1時30分 (受付)		
2歳6ヵ月健康診査	令和4年11月～12月	17日(木)			

子育て支援・健康相談(7月) ※全て予約が必要です

種別	日	時間	場所	問い合わせ
ゆう・ゆうタイム (お星さまにお願い)	4日(金)	午前10時～11時30分	子育て支援センター (ゆう・ゆうひろば)	子育て支援センター ☎22-2450 こども未来課 ☎21-2666
2歳のひろば	16日(水)	午前10時～11時30分		
赤ちゃんタイム	1日(火)・15日(火)・ 25日(金)	午前10時～正午		
ハッピー♡サタデー	12日(土)	①午前10時～正午 ②午後1時～4時		
ゆう・ゆう講座 (子どもの事故防止救急法)	2日(水)	午前10時～11時30分	成羽こども園 子育て支援室	
なりわで“ゆう・ゆう”	3日(木)・10日(木)・ 17日(木)・24日(木)・ 31日(木)	①午前10時～11時30分 ②午後1時30分～3時		
にこにこ相談	3日(木)・17日(木)	午前10時～午後4時	子育て支援センター	子育て支援センター ☎22-2450
育児相談	23日(水)	午前10時～正午		
エイズ・性感染症検査／B・C 型肝炎検査／骨髄ドナー検査	22日(火)	午後1時～2時	備北保健所	備北保健所 ☎21-2836
病態栄養相談	10日(木)	午前10時～11時		
思春期・ひきこもり相談	11日(金)	午後2時～4時		
こころの健康相談	18日(金)	午後2時30分～4時30分		



健康づくり応援通信



健康づくり課 ☎ 21-0228

市公式 YouTube
体操などのコンテンツを視聴できます

知っておこう！熱中症予防のために



地球温暖化に伴い、近年ニュースなどでよく見聞きするようになった熱中症。熱中症は、夏の強い日差しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、体が暑さに慣れていない梅雨明けの時期にも起こります。また、屋外だけでなく屋内でも発症します。症状が深刻なときは命に関わることもあります。正しい知識があれば予防することができます。



【熱中症の症状】

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、頭痛、吐き気、嘔吐

重症：返事がおかしい、意識消失、けいれん

高齢者は特に注意が必要です

- 体内の水分が不足しがちになります
- 加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります
- 体に熱が溜まりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります

【予防方法】

- エアコンなどで温度をこまめに調節
- 外出時には日傘の使用、帽子の着用
- 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす
- のどが渇いていなくてもこまめに水分・塩分補給
(1日あたり1.2Lを目安に)

【熱中症が疑われる人を見かけたら

…応急処置】

- エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- 衣服を緩め体を冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)
- 経口補水液を補給



自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！



成羽病院通信

成羽病院 ☎ 42-3111

最近、診察室で気になること
「靴をきちっと履こう」

眞壁 幹夫 院長

成羽に赴任して4年目になります。成羽病院では様々な外科系疾患全般の診療を受け持っております。その中で最近気になることが、受診される患者さんの多くが靴をきちっと履いていないことです。屋外で外傷を受傷した患者さんの多くが長靴かスリッパ履きです。

長靴やスリッパを愛用する理由を尋ねると、「靴や地下足袋を履くのは面倒である。」との意見が多く聞かれます。「紐を緩めたり締めたりはめんどくさい」「履きやすいことが一番。」などの意見が多数です。

しかし、履きやすいは脱げやすいに繋がります。履物としては全くだめな物です。履き心地が良く脱げにくい靴が最良の履物です。

良い靴とは足首を全周から包み込むように固定出来る靴で、つま先には指でじゃんけんが出来るくらいの余裕が必要です。そのため履くのが少々面倒です。その時は靴べらを使いましょう。

私も最近まで靴の使い方の重要性には注目していませんでした。このため自分でも今までに魚の目、巻き爪、急性腰痛症、足関節の剥離骨折、外反母趾など、一通りの疾患を経験し、今から振り返ると恥ずかしい思いです。

患者の方に、どの様に靴を選んでどの様に履いているかを問診すると、多くの方がネットや通販で買って、靴紐をきちっと締めていない状態で履いて受診されています。また、畑や山での作業時は地下足袋ではなく、長靴の方が多数です。

足に合った靴を、紐を締めて履かないと、靴の中で指や足底の一部が強く圧迫され、また足が前後左右に滑ることで様々な足の疾患が起きます。高齢女性患者の多くは外反母趾や魚の目、爪の肥厚、二～五趾の屈曲拘縮など複数の疾患を認めています。

このため、踏ん張りがきかず転倒の原因となり、大腿骨の骨折や腰椎圧迫骨折に繋がります。

高齢になって転ばない様に、今の内から靴を正しく選んできちっと履くことに注目してください。