

保健情報誌

# みや健康ナビ

MIYA  
HEALTH  
NAVIGATION

## 急な発熱どうしますか？

### 夜間休日救急診療所を知っていますか？

夜間休日  
救急診療所で  
診てもらおう



昼間は元気だったのに  
38度も熱があるわ  
困ったわ

冬場にかけて、インフルエンザ  
が流行する季節です。

夜間や休日に急な病気になった  
ときどうしますか。

そんな時のために、**宇都宮市  
夜間休日救急診療所**をご紹介します。



こんにちは

みどいの  
かんぼん

これが  
夜休診ね



わたしミヤリー  
宇都宮市のマスコット  
いっしょに夜間休日救急  
診療所を見てくださいよ



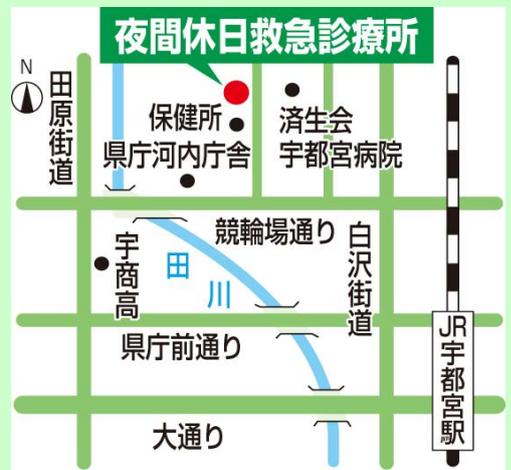
みえるかな

救急医療の標語 市長賞作品ね  
利用者の気持ちが伝わってくるわ

### 宇都宮市夜間休日救急診療所

所在地：宇都宮市竹林町968

電話：028-625-2211





これだよ

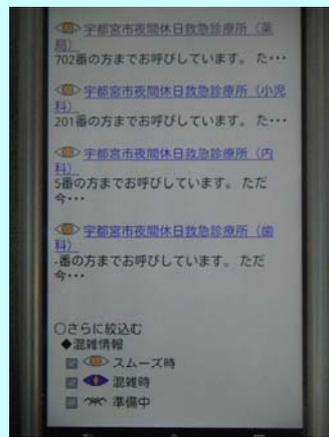
この電子掲示板で待ち人数を確認できるのね

診療待ち人数を確認できます

- ・診療までの待ち人数を携帯電話から確認できます。
- ・右のQRコードを読み取り、アクセスしてください。



携帯電話の画面



これなら車の中で待つこともできるわ

ふだんから心がけること

～市民の皆様への4つのお願い～

- ◆「かかりつけ医」をもちましょう
- ◆できるだけ昼間の診療時間内に受診しましょう
- ◆夜間・休日の急な病気は、まず夜間休日救急診療所へ
- ◆救急車が本当に必要かを考えて利用しましょう



うん

本当に必要な人が受けられることが大切ね！

携帯電話でも待ち人数がわかるのね



じー

宇都宮市夜間休日救急診療所 (宇都宮市竹林町968, 電話028-625-2211)

	夜間救急		休日救急
診療内容	内科・小児科	歯科	内科・小児科・歯科
診療時間	午後7時30分～翌午前7時	午後7時30分～午前0時	午前9時～午後5時
診療日	毎日 夜間		日曜日, 祝休日 8月13日～15日 (旧盆) 12月30日～1月3日 (年末年始)

とちぎ子ども救急電話相談 (急な病気やけがなど, 家庭での対処法を看護師がアドバイス)

時間	毎日 午後7時～午後11時		
電話	プッシュ回線・携帯電話からは	#8000	その他の電話からは 600-0099

☎保健所総務課 電話028-626-1102

## インフルエンザに注意しましょう

冬は湿度がさがり、のどなどが乾燥し、ごみを体内に入れないようにする働きが弱まりやすい季節です。また、インフルエンザウイルスは湿度の低い環境が好きで、冬は長く感染力を保つことができます。

このような環境の中、インフルエンザは、例年12月頃から患者が増加し始め、翌年の1月から2月に流行のピークを迎えます。

インフルエンザの特徴や咳（せき）エチケットを知って流行を防ぎましょう。

### 咳（せき）エチケットを知っていますか？ ～ かぜやインフルエンザをうつさない心遣い ～

- ◆咳、くしゃみが出るときはマスクを着用すること
- ◆マスクをもっていない時は、他の人から1m以上離れ、顔をそむけてティッシュなどで口と鼻を押さえて咳、くしゃみをする
- ◆鼻汁、痰（たん）を含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てること

### インフルエンザにかからないために！ ～ からだにウイルスを入れない対策 ～

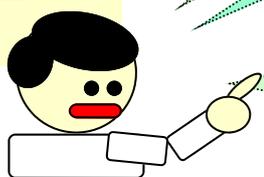
- ・こまめにうがい、手洗いをしましょう。
- ・室内の換気を十分に行い、適度な湿度（50～60%）と温度を保ちましょう。
- ・免疫力が低下している（疲れている）時は、繁華街など人ごみに行くことは避けましょう。
- ・マスクをつけ、のど、鼻の粘膜の乾燥防止に努めましょう。

栄養と休養を十分にとるなど、日ごろから病気に負けない体力づくりに心がけることも大切だね

予防接種を受けると重症化を予防する効果があるよ

予防接種はかかりつけ病院で受けてね  
※夜休診ではないよ

次のページでは予防接種について見てみよう



### インフルエンザの特徴

主な感染経路	飛まつ感染・・・患者の咳やくしゃみに含まれるウイルスを 吸い込むことによってうつること 接触感染・・・患者がウイルスの付いた手で触れた物に別の人が ふれることによってうつること
潜伏期間※	通常1日～3日 ※ウイルスが体に入ってから発症するまでの期間
感染期間	発症直前から、発病後3日程度までが感染力（他人にうつす力）が特に強い ※マスクをつけ他の人にうつすことを防止
主な症状	急激な発熱（38℃以上の高熱） 全身症状（頭痛、腰痛、筋肉痛、関節痛、全身倦怠感など） 呼吸器症状（咽頭痛、咳など）

## インフルエンザの予防接種を受けましょう！

インフルエンザ予防接種には、発症を抑える効果や、重症化を防ぐ効果があります。今年度使用されているワクチンに含まれているタイプは下の3種です。

接種完了から免疫獲得までは、2週間程度かかるといわれていますので、流行前に計画的に接種することが必要です。

### 2011年度に使用されるインフルエンザワクチン



## 麻しん風しん混合予防接種を受けましょう！

麻しんは「はしか」、風しんは「三日ばしか」とも呼ばれ、主な症状は発熱と発疹です。

麻しんの 特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・空気中に含まれるウイルスを吸い込むことにより感染（感染力が強い）</li> <li>・重症化すると、中耳炎、肺炎、脳炎などにかかるだけでなく、1000人に1人程度の割合で死亡することもある</li> </ul>
風しんの 特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・患者の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことにより感染</li> <li>・特に妊娠初期の感染は、先天性風しん症候群と呼ばれる病気を引き起こし、心臓病、白内障、聴力障がいをもった新生児が生まれる可能性が高くなる</li> </ul>

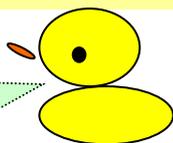
### 《定期予防接種対象者》

- 【第1期】生後12か月から生後24か月未満
- 【第2期】5歳以上7歳未満（小学校に入学する前年度※）

上の対象者以外に、【第2期】を受けていない次の方も対象となります。（平成25年3月31日まで）

- 【第3期】12歳以上14歳未満（中学1年生に相当する年度※）
- 【第4期】17歳以上19歳未満（高校3年生に相当する年度※）

麻しん風しん根絶のためにも、  
予防接種を受けようね



※年度：  
4月1日から翌年3月31日まで

◎保健予防課 電話028-626-1114

麻しん、風しんは、2回の定期  
予防接種を受けることで、ほぼ  
100%予防することができるん  
だって！



みや健康ナビへのご意見・ご感想等は、次までお願いします。

【発行・編集】 宇都宮市保健所総務課 〒321-0974 宇都宮市竹林町972  
電話：028-626-1102, 1131 ファックス：028-627-9244  
メールアドレス：u19070101@city.utsunomiya.tochigi.jp