

こんにちは！市民病院です！ 「**尿路結石**」にご注意を！
早めの検査と予防が大切



尿路結石とは？

腎臓で作られた尿は、尿管・膀胱・尿道を通して排泄されます。このどこかにミネラルや有機物を含む結石ができる病気を「**尿路結石**」といいます。

尿路結石ができるとどうなる？

結石によって尿の流れる道がふさがれると、**背中や脇腹、下腹部に激しい痛み**が生じます。しばしば波のある激痛が2～3時間も続き、耐えられずに救急車を呼ぶ方も少なくありません。また、結石の刺激で血尿が出ることもあります。

尿路結石を予防するためには？

- 食事以外に水を2リットル以上飲む
※ビールや清涼飲料水は結石の原因となるシュウ酸や砂糖を多く含むため逆効果です。
- 結石を引き起こす「シュウ酸」を多く含む食品を控える(例ほうれん草、キャベツ、さつまいも、ブロッコリー)
- 結石の生成を抑える「クエン酸」を多く含む食品をよく摂る(例みかん、レモン、梅干し、酢、トマト、いちご)
- 適度な運動を続ける
- 十分な睡眠をとる

検査を受けましょう

尿路結石は痛みや血尿を伴う場合が多いものの、結石が小さいと分かりやすい症状が出ないこともあります。しかし、小さな結石でも腎臓への悪影響は大きいので、**早めの検査**で結石を発見することが大切です。

また、尿路結石と思われる症状が出た場合でも、ほかの病気でないことを確かめるために、必ず検査と診断を受けましょう。

尿検査

普段どおりの尿に見えても、顕微鏡で検査することで血尿や細菌の有無が判明する場合があります。

血液検査

血液中の尿酸値やカルシウム値、リン値が高いと、尿路結石が起きやすいため要注意です。

超音波検査

結石ができると、結石より上の部分が拡張する場合がありますため、超音波によってその部分などを確認します。

単純X線写真

尿路結石の約90％は単純X線写真で確認できるといわれていますが、小さい結石などは確認することが難しいため、念のためほかの検査も受診しましょう。

検査を希望される方は、市民病院までお問い合わせください。

加東市民病院 ☎42-5511

健康がいちばん

暑い夏がやってきた！
熱中症を予防しましょう

健康福祉部健康課(庁舎2階) ☎43-0432



熱中症の主な症状

めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、筋肉のこむら返り

症状が進むと…

頭痛、嘔吐、倦怠感、判断力の低下、集中力の低下、虚脱感

熱中症予防のポイント

- エアコン・扇風機を上手に使用
- 部屋の温度を測って確認
- 部屋の風通しを良くする
- 日中はすだれなどで日差しを和らげる
- 濡らしたタオル等で体を冷やす
- こまめに水分補給
※1日当たり1.2リットル(コップ約6杯)が目安
- 暑いと感じたら無理をしない
- 涼しい服装を心がける(外出時は日傘や帽子)
- 外出時は涼しい場所や施設を利用する



熱中症が疑われたらすぐ応急処置を！



- エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所に移動する
- 衣服を緩め、首の周り、脇の下、足の付け根などを冷やす
- 水分、塩分、経口補水液(水に食塩、ブドウ糖を溶かしたもの)などを補給

自力で水が飲めない、応答がおかしい、応急処置をしても症状が改善されない人を見かけた場合は、すぐに救急車を呼んでください。

万が一のため、緊急時の連絡先を家族や友人と話し合っておきましょう。

保健センター事業

事業	実施日	備考
4か月児健診	7月27日(木) 受付 13時～14時30分	〈対象〉令和5年3月に出生した乳児
10か月児相談	7月27日(木) 受付 9時～10時30分	〈対象〉令和4年9月に出生した乳児
1歳6か月児健診	7月6日(木) 受付 13時～14時30分	〈対象〉令和3年12月に出生した幼児
2歳児育児教室	7月6日(木) 受付 9時～10時30分	〈対象〉令和3年6月に出生した幼児
3歳児健診	7月19日(水) 受付 13時～14時30分	〈対象〉令和2年5月に出生した幼児
子育て何でも相談	7月13日(木) 受付 9時～11時	〈対象〉乳幼児とその保護者
離乳食もぐもぐ教室	7月11日(火) 受付 9時30分～9時50分	〈参加費〉100円 〈申込期限〉7月6日(木)
パパママクラス	7月26日(水) 受付 13時～13時20分	〈参加費〉100円 〈申込期限〉7月19日(水)
妊婦歯科検診	7月26日(水) ※時間は個別に案内します	パパママクラス参加者は申込不要
産後ママのリフレッシュ講座と相談会	7月24日(月) 受付 9時30分～9時50分	〈対象〉概ね産後1年未満のママ 〈申込期限〉7月21日(金)

※ の対象者には個別に案内をお送りします。 ※ は、事前に予約が必要です。各事業の問い合わせは☎43-0432 育児何でもダイヤル相談 ☎43-0432 / こころの健康ホットダイヤル ☎42-2800

母子健康手帳の交付申請について

受付日 毎週火曜日、金曜日(祝日を除く) 8時30分～16時30分 ※即日交付

- 持ち物**
- ①妊娠届出書 ※お持ちの方のみ
 - ②個人番号が確認できる書類 例 マイナンバーカード、個人番号通知書
 - ③本人確認書類の写し 例 マイナンバーカード、運転免許証
 - ④通帳またはキャッシュカードの写し



産後ケア費用助成事業のご案内

ショートステイサービス、デイサービス

出産後に産科医療機関等で、お母さんのからだのケア・休息、赤ちゃんのケアや沐浴、授乳、その他育児指導等を宿泊して受ける「ショートステイサービス」、日帰りで受ける「デイサービス」の費用の一部を助成します。

対象 下記の①～③の全てを満たす方

- ①市内に住民登録がある産後1年未満の産婦、乳児
- ②産後に心身の不調または育児不安等がある方
- ③家族等から産後の支援が受けられない方

自己負担額

- ショートステイ
1日につき2,500円
利用可能日数 最大6泊7日
- デイサービス
1日につき1,500円
利用可能日数 最大7日



乳房ケアサービス

出産後、医療機関等に通り、乳房マッサージや授乳指導、育児指導等を受ける「乳房ケアサービス」の費用の一部を助成します。

対象 市内に住民登録がある産後1年未満の産婦

助成額 1回につき上限3,500円 ※最大3回

- ※各サービスを希望される方は、母子健康手帳、本人確認書類(例マイナンバーカード、運転免許証)をご持参のうえ、サービス利用前に健康課に申請してください。
- ※生活保護世帯または住民税非課税世帯の方は、無料でサービスを利用できます。
- ※指定施設の利用は、助成券が使用できます。指定外施設の利用は、先にお支払いいただき、追って助成金を支払います。

健康福祉部健康課(庁舎2階) ☎43-0432