



ほけんインフォメーション

みなさんの健康づくりに役立つ情報をはじめ、さまざまな保健・衛生に関する情報をご紹介します。

どんな虫?

トコジラミの成虫は体長5~8mm、色は茶褐色、体型は非常に扁平ですが、体重の何倍もの血液を吸うため、吸血すると腹部が膨らみ、体長も長くなります。(右上図1)

翅(はね)は退化し飛ぶことはできませんが動きは非常に素早く、また触れると悪臭を発生します。



図1:日本ベストコントロール協会提供

どんな被害にあうの?

吸血される際に体内に唾液が注入され、それに対するアレルギー反応により皮疹やかゆみが生じます。

主に夜間の就寝中に手足や首などから吸血され、繰り返し吸血されると激しいかゆみや発赤が生じます。



図2:刺されて赤く腫れた腕

知っていますか?トコジラミ

近年、ナンキンムシの別名を持ち、刺されると強い痒みができるトコジラミの被害が全国的に報告されています。国内では数十年前に姿を消したとされていましたが、欧米などで大量発生したものが外国人観光客の荷物などに混じって上陸したとみられ、ホテル等で宿泊者が刺される事例が報告されています。

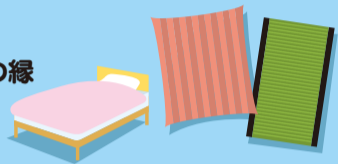
被害を防ぐには?

被害を防ぐためには、早期発見が重要です。日頃の掃除のついでに、潜伏しやすい場所の点検を行いましょう。トコジラミは、暗く非常に狭いすき間に集団で潜みます。寝室(特に、ベッドの周囲)に多く見られ、潜伏場所の付近には「血糞と呼ばれる墨汁を散らしたような黒い点々があります。トコジラミの特徴を持った虫が見つかった場合は、被害の拡大を防ぐため、早急に駆除業者に見てもらい対応を検討しましょう。



潜伏場所の例

- ベッド木枠、マットレスの縫い目
- たたみの縁、カーペットの縁
- 床と巾木・巾木と壁・壁と柱・壁と天井のすき間
- 家具の裏側や内側



お問い合わせ 生活衛生課 ☎853-7963 沖縄県ベストコントロール協会 ☎868-2289

親子健康手帳の交付

妊娠したら、那覇市保健所(那覇市民会館斜め向かい)で親子健康手帳をもらい、無料の妊婦健診を受けましょう!親子健康手帳の交付には、病院発行の妊娠証明書は不要です。



親子健康手帳とは

母と子の健康管理手帳として、妊婦健診や赤ちゃんが産まれてからの乳幼児健診や予防接種の結果を記録するものです。お子さんの一生の健康記録として、入園、入学時の健康診断の参考になるものなので、大切に保管してください。

■ 交付場所: 那覇市保健所地域保健課(那覇市保健所2階)

■ 交付時間: 平日8時30分~17時(土日・祝日を除く)



お問い合わせ 地域保健課 ☎853-7962

乳幼児健診を受けましょう!

市では、乳幼児のお子さんを対象に健診を行います。とても成長の早い時期だからこそ、お子さんの成長を確認してみませんか?



■ 乳児健診(前期・後期) ※前期は6ヵ月未満、後期は1歳未満であれば受診可能

健診日: 9月7日(日)、21日(日)、28日(日)
受付: 9時~10時45分(後期)、13時~15時(前期)

■ 1歳6ヵ月健診 ※2歳未満であれば受診可能

健診日: 9月4日(木)、10日(水)、25日(木)

受付: 13時~14時30分

■ 3歳児健診 ※4歳未満であれば受診可能

健診日: 9月2日(火)、9日(火)、16日(火)、18日(木)、30日(火)

受付: 13時~14時30分



★会場はいずれも【那覇市保健センター】
※「年間予定」はホームページでご確認ください。
(「那覇市 乳幼児健診」で検索)

お問い合わせ 地域保健課 ☎853-7962

風しん(三日はしか)抗体検査実施中!!

■ 日時: 毎週火曜 9時~16時

■ 場所: 那覇市保健所(相談室105)

■ 内容: 問診表記入、採血(所要時間15分程度)

■ 対象: 那覇市民で、次のいずれかに該当する方
○ 妊娠を希望する女性
○ 妊娠を希望する女性の配偶者や同居者など
○ 風しんの抗体価が低い妊婦の配偶者や同居者など

※ただし、過去に風しん抗体検査を受けたことがある者、明らかに風しんの予防接種歴がある者、検査で確定診断を受けた風しんの既往歴がある者は除く。

※結果は後日郵送にて連絡いたします。



お問い合わせ 健康増進課 ☎853-7971

10/19日

ひやみかちなはウォーク2014

沖縄セルラースタジアム 那覇

~うまみち するてい あっちみそーち ちゃーがんじゅう~ (みんな 揃って 歩いて いつも健康)

那覇市健康ウォーキング④

知ってて役立つ!

服装・持ち物

服装
気候に合わせて通気性・発散性のよいものや、伸縮性がよく、体が楽に自由に動かせる服装がいいです。紫外線対策もかねてツバの大きい帽子、長袖(トライ仕様)、手袋もいいです。

リュックやウエストポーチ
リュックやウエストポーチを使うと両手を自由にでき、腕がバランスよく振りやすくなって、よい姿勢が保てます。

靴
つま先には指が動かせる程度のゆとりがあり、甲はやわらかく、かかとをきっちり保護するようぴったりとあつものがいいです。また、かかとがクッション性のあるもので、膝への負担が減ります。ほかに、通気性がよく、靴底が滑りにくいものを選びましょう。靴下は、マメ防止に厚手のものがいいでしょう。

飲み物
水分補給のため飲料水は大切です。ボトル(500ml)でもよいですが、保温性の高い水筒だと冷たさを保つことができます。ミネラルを含んだ塩飴などと一緒に水分補給するといいでしょ。また、ウォーキング大会等に参加する際はマイカップ持参で給水所のサービスを受けましょう。

その他
雨具(傘は見通しが悪くなるのでなるべく使わない)タオル、サングラス、着替えなど。歩数計(運動量のチェックなどに役立ちます)。

お問い合わせ 市民スポーツ課 ☎917-3504



地方独立行政法人 那覇市立病院

☎884-5111(代表) ゆいレール:「市立病院前」下車 24時間365日診療体制

当院は「地域医療支援病院」として地域の医療機関と連携しつつ、救急医療や高度医療を提供しています。外来診療は、当日の状況等により受診できない場合もございますので、予めご了承ください。

内科外来は「再診外来」、紹介状をお持ちの方の「紹介外来」になりました

●診療時間/月~金 8:45~17:00(左記以外は急病センター)

内 科	時間帯	月 火 水 木 金				
		月	火	水	木	金
小 児 科	午前・午後	○	○	○	○	○
	午後			○	○	○
外 科	午前	○	○	○	○	○
	午後			○	○	○
脳神経外科	午前	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○
皮 膚 科	午前	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○
産 婦 人 科	午前	○	○	○	○	○
	午後			○	○	○
耳 鼻 咽 喉 科	午前	○	○	○	○	○
	午後			○	○	○
眼 科	午前・午後	○	○	○	○	○
	午後			○	○	○
整 形 外 科	午前・午後	○	○	○	○	○
	午後			○	○	○
泌 尿 器 科	午前・午後	○	○	○	○	○
	午後			○	○	○
歯 科 口 腔 外 科	午前	○	○	○	○	○
	午後			○	○	○

紹介状持参の方 予約のある方