

## 塩谷郡市医師会リレーコラム シリーズ「子どものカルテ」

●ご意見やご質問、取り上げてほしい病気などありましたら塩谷郡市医師会までお問い合わせください。  
問い合わせ／〒329-1312 さくら市桜野1319-3  
さくら市氏家保健センター内 塩谷郡市医師会

### 第2回「発熱の話」

「あら大変、熱がある！」お子様の発熱は、育児に関わった方なら、誰しも経験がおありでしょう。

“保育園行けないわ” “スイミングの日なのに～” “頭が悪くなったらどうしよう”、困惑と心配で、早く熱を下げようと慌てがち。でも、ちょっと待ってください。それ本当に下げるべき熱ですか？

そもそも発熱とは、何度からなのでしょう。感染法によれば、発熱は腋窩（わきの下）で37.5℃以上、高熱は38℃以上と定義されています。加えて、年齢差・日内変動・個人差があります。お年寄りは低めで、子どもは高め。乳幼児は更に、0.5℃位高いのです。同じ人でも、朝は低く、夕方は高くなります。健康な時に、朝・昼・夕方・寝る前の4回体温を測って、お子様の平熱を知っておきましょう。

いよいよ熱がある、となったらどうするか？体温は大事な指標の一つですが、同じく大切なのは、その児の機嫌です。遊べるか、飲めるか、眠れるかです。それが大丈夫なら、慌てる必要はありません。ただし、これは一般のお子様の話で、ひきつける児や基礎疾患のあるお子様は、対処法を主治医に相談しておきましょう。また、

高瀬小児科医院 院長 仲澤 博子（さくら市）

生後3カ月以下の赤ちゃんの38℃以上の発熱は、緊急のSOSだと思ってください。

ところで、発熱は体の敵なのでしょうか？ウイルスや細菌が侵入してくると体は、戦いやすいように自ら体温をあげます。発熱はいわば生体防御機能の一つなのです。とはいえ、熱は苦しいことも多いですね。解熱鎮痛剤が、世界で初めての医薬品で、遥か紀元前に医聖ヒポクラテスが作っていたという事実からも、人類が何とかしたい最たるものだったとかがえます。

熱が出たら、本人が快適なように衣服や室温を調節してあげましょう。熱に奪われる水分をしっかり補給しましょう。嫌がらなければ、首の周りや脇の下を冷やしてあげましょう。解熱剤は、一時しのぎです。38.5℃以上で辛い時だけ、使いましょう。安心して下さい、40℃くらいで脳はやられませんから。

発熱については以上ですが、誤解しないでほしいのは、熱そのものは心配なくても、その原因の病気が治療を要するものもあることです。熱に慌てず、慎重に観察して、適切な治療を受けてください。

## 国民年金 学生納付特例制度のご案内

問い合わせ／大田原年金事務所 ☎（22）6311  
矢板市市民課 ☎（43）1117  
FAX（43）5962

20歳以上の方は、学生であっても国民年金に加入し納付しなければなりません。しかし、学生の方で本人の所得が一定額以下の場合に、納付が猶予される制度がありますので、ぜひご利用ください！

保険料の納付期限から2年を経過していない期間については、さかのぼって申請することもできます。ただし、申請が遅れると、万一のときに障害年金が受け取れないなどの不利益が生じる場合がありますので、速やかに申請してください。

前年度に保険料納付を猶予されている方で引き続き学生の方は、ハガキ形式の申請書が送られています。同一の学校に在学されている場合は、届いたハガキに必要な事項を記入し返送するだけで平成28年度の申請が完了します。

対象／20歳以上で学生の方  
免除期間／4月～翌年3月まで（年度ごとに申請）  
必要書類／

学生証の写し（有効期限が裏面の場合は両面）または在学証明書（原本）、年金手帳、認印、本人と同世帯の方以外の申請は委任状

納付・学生納付特例・未納の違い／

	納付	学生納付特例	未納
老齢・障害・遺族基礎年金の受給資格期間に…	○ 含まれる	○ 含まれる	× 含まれない
老齢基礎年金額の計算に…	○ 含まれる	× 含まれない	× 含まれない

## 6月の集団健康診査日程

※市ホームページ（トップページ＞組織でさがす＞健康増進課＞平成28集団健康診査日程（混雑状況））に健診日の混雑状況を掲載しています。どうぞご覧ください。  
申込・問い合わせ／健康増進課 ☎（43）1118

受診される方は、次のものを必ずお持ちください。

- ①保険証
- ②集団健診のお知らせ（問診票）
- ③受診券（特定健診を受診する社会保険の方）

また、お申し込みをされていない方で受診希望の方や、日程変更を希望する方は、必ず健康増進課へご連絡ください。（※健診予定日に発熱やせきなど、体に異常がある場合は、後日改めて受診してください。）

	受付時間	場所	特定健診	胃・肺・大腸がん	前立腺がん	乳・子宮がん	骨粗しょう症	備考
1日（水）	8:30～10:30	文化会館 小ホール				○	○	※女性のみ
2日（木）			○	○	○	○	○	追加申込不可
10日（金）	8:00～10:30	泉公民館	○	○	○	○	○	
11日（土）		片岡公民館	○	○	○	○	○	追加申込不可
25日（土）		泉公民館	○	○	○	○	○	
28日（火）	8:30～10:30	文化会館 小ホール	○	○	○	○	○	
30日（木）	8:00～10:30					○	○	追加申込不可 ※女性のみ

【お詫びと訂正】

4月に配布しました「平成28年度保健事業のおしらせ」に、右記のとおり、誤りがございました。お詫びし、訂正いたします。

●4ページ 集団健診日程表

5月17日（火）の対象地区「片岡四区」→「矢板四区」

●8ページ 医療機関表

なかじまクリニックの住所「木幡1449-1」→「木幡2574-6」

## 後期高齢者健診・歯周疾患検診

申請・問い合わせ／  
健康増進課 ☎（43）1118

糖尿病や高血圧症などの生活習慣病を早期発見し、いつまでも健康な生活を送っていただくため、後期高齢者健

診と歯周疾患検診を実施します。  
受診を希望される方はお問い合わせください。

実施方式	後期高齢者健康診査		歯周疾患検診	
	集団健診	個別健診	個別健診	
対象	後期高齢者医療被保険者（原則75歳以上）		平成29年3月31日時点で 40・50・60歳の方	平成29年3月31日時点で 70・76歳の方
料金	無料		1,000円	無料
実施場所	集団健診会場	市内の医療機関	市内の歯科医院	
実施期間	5～11月	5月～平成29年3月 （医療機関により異なります）	5～10月	
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>がん検診は集団健診でのみ実施します。</li> <li>集団健診または個別検診のどちらかを受診してください。（両方は受診できません）</li> </ul>		—	

## 個人番号カード交付に「事前予約制」を導入しています

問い合わせ／  
市民課 ☎（43）1117 FAX（43）5962  
マイナンバーコールセンター ☎0120（95）0178

市では、窓口でお待ちいただく時間をできるだけ短縮し、スムーズにお渡しできるよう、窓口延長時（毎週月曜日※月曜日が休みの場合は、翌日）の個人番号カード交付に「事前予約制」を導入しています。

窓口延長時のカード交付を希望される方は、事前に市民課までお電話ください。

※通常の業務時間帯（8:30～17:15）は予約不要です。交付には20分程度かかりますので、時間には余裕を持ってお越しください。