


発行・福生市／編集・企画財政部秘書広報課／〒197-8501 福生市本町5-8042-5511511（市役所代表）／毎月1日・15日発行

 <b>保健ガイド</b> 【問合せ・申込み】保健センター☎552-0061			
事業名	日時	場所	対象・定員
①健康相談	12月4日(木)・18日(木)午前9時30分～11時	市役所1階ロビー	
	12月8日(月)午前10時～正午	福生地域体育館	
②ヘルスチェック 血管年齢、脳年齢、骨密度、咬む力、体組成、足指力の測定、食事・運動等についての助言	12月11日(木) ①午前9時30分(受付) ②午前10時30分(受付)	保健センター	20歳以上の方・先着35人(平成26年10・11月に受けなかった方)
③育児相談 身体計測、育児相談、母乳・栄養相談	12月5日(金)午後1時30分～2時30分	子ども応援館	4か月児からの乳幼児
	12月17日(水)午前9時30分～10時30分	保健センター	
④離乳食教室 離乳食の作り方、進め方(試食あり)	12月10日(水)午前10時～11時30分	保健センター	離乳食開始時期の乳児とお母さんなど・先着14組
⑤パパママクラス(12月・1月コース) お産の話、栄養の話、お風呂の入れ方、マタニティエクササイズ等	12月20日(土)、平成27年1月8日(木)、17日(土)、22日(木)、29日(木)午後1時30分～3時30分		これからパパ・ママになる方、祖父母等・先着20組
⑥すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	12月3日(水)・17日(水)午後1時～2時(受付) ※母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ・タオル持参		3歳11か月になる月までのお子さん

【申込み】①・③は不要。②・④・⑤は11月17日(月)から、⑥は初診・日程変更の方のみ前日までに保健センターへ。

○妊娠届出書の提出及び「母子健康手帳」の交付は保健センターです。  
○赤ちゃんが生まれたら、出生届と一緒に出生通知票を総合窓口課へ出しましょう。

### 12月の休日診療

※保険証をご持参ください。

診療時間	内科・小児科(昼間) 午前9時～11時45分 午後1時～4時45分	内科・小児科(準夜) 午後5時～9時45分	歯科休日診療 午前9時～正午 午後1時～5時
7日(日)	福生市休日診療所 福生2125-3 ☎552-0099	羽村市平日夜間急患センター 羽村市緑ヶ丘5-1-2 ☎555-9999	佐久間歯科医院 東町2-8SYビル2F ☎553-2525
14日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	江藤歯科医院 熊川621 ☎552-9750
21日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	山口歯科クリニック 南田園2-5-39 田園ビル1F ☎553-8182
23日(祝)	福生市休日診療所	菜の花クリニック 瑞穂町殿ヶ谷454 ☎557-7995	せきぐち歯科 熊川449 ☎551-5456
28日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	平出歯科医院 福生248-1 ☎551-4738

※29日(月)・30日(火)・31日(水)については、広報ふっさ12月15号でお知らせします。

### 12月の乳幼児健康診査

※母子健康手帳をお忘れなく。

健診名	健診日	対象児	受付場所・時間
3か月児	16日(火)	平成26年8月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
6か月児	満月齢後の6・7か月期	平成26年6月生まれ ※受診日時時点で生後6か月0日以降の乳児	個別健診。通知はしません。 3か月児健診の際に交付した受診票を持参し、都内の指定医療機関で受診してください。
9か月児	満月齢後の9・10か月期	平成26年3月生まれ ※受診日時時点で生後9か月0日以降の乳児	
1歳6か月児	9日(火)	平成25年5月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	2日(火)	平成23年11月生まれ	

### 12月の予防接種(BCG)

期日	備考
11日(木)	標準的接種期間対象者:5か月～8か月未満(接種は1歳未満まで可能です。)

【受付時間】午後0時50分または午後1時15分(ご案内の通知で指定します。)  
【場所】保健センター※接種の際は保護者同伴で、必要事項を記入した予診票と母子健康手帳を持参してください。

## 医師会だより

### ◆「自己診断した脳梗塞」

自分の体験談をお話します。60歳の誕生日を翌日に控えた診療中のことでした。紙カルテに患者さんの所見を書いているときのことで。もともと字はへたですが、それがなお、うまく書けなくなりました。それで、体の異変に気がついたのですが、その他の運動障害、言語不明瞭、めまいなどを含め、ほかの自覚症状はなにもありませんでした。

翌日、病院でのMRI検査で、病巣が発見され、即日入院することになりました。脳梗塞は、何種類かに分けられますが、私の場合は穿通枝梗塞のラクナ梗塞といわれる所見でした。

入院中の血圧は160/90mmHgぐらいの値でした。患者さんの血圧はよく測るのに、自分の血圧を測ったことはありませんでした。中性脂肪やコレステロー

ルなど血液検査は正常でした。心電図も正常でした。高血圧の原因は、塩分と体重増加と判断しました。

高血圧は脳梗塞の最大の危険因子であるため、脳梗塞の予防では定期的な血圧のスクリーニングを行い、生活習慣の修正や薬物療法による、適切な治療が推奨されます。

食事療法で野菜を中心に、体重を5Kg減らしました。減塩にも努め、降圧剤の内服も始めました。今のところ、6年経ちましたが、2回目の脳梗塞発作は起きていません。現在の血圧は、110～120台/70台mmHgで推移しています。

血圧の管理は、75歳以上の方は家庭血圧で145/85mmHg未満、74歳以下で135/85mmHg未満です。糖尿病、冠動脈疾患、脳血管障害、腎機能障害などが併存すればこの値でも薬物療法の適応となる場合があります。皆さん、自己血圧をご存じですか。

【文責】星野医師

## 健康コーナー

### ▼正しいうがい

#### 感染症を撃退!

いよいよ冬が近づいて来ました。インフルエンザなど、感染症が流行する季節です。

のどは、空気や食べ物の通り道だけでなく、細菌やウイルスの侵入経路でもあります。風邪をひいている人がくしゃみをすると、ウイルスは3～5mを時速290kmで飛んで行くと言われています。ウイルスを吸い込むと、すぐに症状が出るわけではないため、ウイルスが増殖する前に洗い流すことが大切です。

うがいは、ウイルスを洗い流すだけでなく、のどを適度に刺激して血行を促進した

り、のどの潤いを保ち、繊毛運動の衰えを防いだりする効果もあります。

感染症の季節を前に、効果的なうがいの方法を覚えましょう。

#### ・まずはブクブクうがい

1回目は口の中の食べ物の残りかすを取り除く目的で、うがい液を含んで強めに「ブクブク」とゆすいで吐き出します。

#### ・のどの奥までガラガラうがい

口にうがい液を含んで上を向き、のどの奥までうがい液がまわるよう、15秒程度「ガラガラ」とうがいをして吐き出します。

【問合せ】保健センター ☎552-0061

### こんな症状でお困りではないですか?

交通事故や頭部のけが、脳卒中のあと、次のような症状でお悩みの場合、もしかしたら「高次脳機能障害」かもしれません。

- ・注意力や集中力が低下した
- ・新しいことの記憶が困難、最近のことが思い出せない
- ・感情や行動の抑制がきかないなど

①【日時】12月9日(火)午後2時～4時

【相談員】作業療法士等

②【日時】12月16日(火)午後2時～4時

【相談員】社会福祉士等

①・②共通

【場所】市役所

【対象】高次脳機能障害の当事者及び家族等

【申込み】11月18日(火)から障害福祉課☎551-1742へ。

### 12月3日～9日は「障害者週間」です

「障害者週間」は、国民の間に広く障害者の福祉についての関心と理解を深めるとともに障害者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として定められました。

障害者に対する理解と認識を深め、障害のある人も、ない人も、ともに暮らせる社会の実現に向かって一人ひとりが考える週間です。

市では12月3日(水)～12月9日(火)の間、

市役所1階ロビーで次の催しを行います。

①市内の障害者施設に入所、通所している方の作品(絵画等)を展示

②市内就労支援事業所に通所している方が作った授産品の販売

【日程】12月6日(土)・8日(月)・9日(火)

③高次脳機能障害講演会・特別相談会  
【日時】12月6日(土)午後1時30分～3時30分

【場所】市役所第一棟2階第一・第二会議室

※詳細は、お問い合わせください。

【問合せ】障害福祉課☎551-1742

【パブリックコメントの結果について】10月7日(火)から20日(月)まで、新型インフルエンザ等対策行動計画(素案)に対するご意見を募集しましたが、計画(素案)に対するご意見はありませんでした。【問合せ】保健センター☎552-0061

※各事業の申込みは特に記載のあるものを除き、電話で申し込みます。また費用の記載のないものは無料です。