

年末～平成25年1月の休日診療

Table with 3 columns: 診療時間, 内科・小児科(昼間), 内科・小児科(準夜), 歯科休日診療. Lists various clinics and their hours for holidays from Dec 29 to Jan 27.

※医療機関が変更になる場合もあります。受診の際は保険証をご持参ください。

1月の乳幼児健康診査

Table with 4 columns: 健診名, 健診日, 対象児, 受付場所・時間. Lists health checkups for infants from 3 months to 3 years old.

1月の予防接種(BCG)

Table with 4 columns: 期日, 種別, 対象, 備考. Details BCG vaccination for infants born between Sept 7 and Oct 19, 2012.

○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。

医師会だより

●耳のさわりすぎに注意

耳のかゆみや痛みを訴えて来院される患者さんが多くいらっしゃいます。耳のかゆみの原因のほとんどはさわりすぎです。耳かきや綿棒でさわりすぎると、その刺激でかゆみが生じます。かゆいので耳をいじっていると、外耳道(耳の穴の壁)がジュクジュクしてきます。さらにさわっていると炎症を起こして痛くなります。これが外耳道湿疹や外耳道炎です。それでは耳掃除はどれぐらいの頻度ですればいいのでしょうか。外耳道には自浄作用があります。自浄作用とは自然に汚濁が取り除かれきれいになることです。耳あかは外耳道の入り口に近いほうで、毛の生えている部分にしかできません。実は耳あかは放っておいても自然にポロポロと外に出てきて、そんなにたまるものではないのです。したがって、数か月に一度外耳道表面の耳あかをかき出す程度でいいのです。綿棒を使っていると、むしろ耳あかを奥に押し込んでしまうことがあります。耳あかが奥に詰まり聞こえにくくなった状態で来院される方の多くは、綿棒で押し込んでいることが原因になっています。お風呂やプールで耳に水が入りますが、正常な耳であれば水が入っても問題ありません。耳の中は外耳道皮膚とつきあたりに鼓膜があるだけで、それより奥に水が入ることはないからです。仮に水が入っても自然に蒸発してなくなります。ですから、お風呂やプールの後も綿棒を使う必要はなく、外側からタオルでふくだけで十分です。お子さん(赤ちゃんを含む)も同様です。きれいにしあげるつもりで頻りに綿棒を使っていると、逆に耳あかを押し込んでしまったり炎症を起こしたりします。以上の点から、耳がかゆいと思ったらさわりすぎの可能性が高いので、むしろしばらくいじらないようにすること、耳あかが気になるようだったら無理をせず耳鼻咽喉科で処置を受けることをお勧めします。【文責】大野医師 【問合せ】保健センター ☎552・0061

肝臓は「体内の化学工場」と言われます。身体に吸収された栄養素を分解・合成し脂肪や糖質を肝臓に貯蔵して、必要に応じてエネルギーに変えたり、老廃物や人体に有害な物質を解毒・分解して排泄する働きがあります。また、肝臓は「沈黙の臓器」とも言われています。肝臓に異常がみられても、すぐには自覚症状が現れにくいからです。○肝臓に優しい年末年始の過ごし方は? 空腹状態での飲酒は厳禁! 何も食わずにお酒を飲むと、アルコールが胃腸の粘膜に直接刺激を与えてしまいます。食事と一緒にお酒を飲むことで、アルコールの胃腸からの吸収を遅らせ、肝臓でのアルコールの分解を促進させることができます。また、日本酒やビールは飲み終わる前から注がれてしまい、ついつい飲みすぎてしまいます。サワーやカクテルなど自分のペースで飲めるものにするこ

保健ガイド

保健センター ☎552・0061

市役所は一部の部署で毎週土曜日開庁しています。

午前8時30分～午後5時15分※正午～午後1時は除く。毎週水曜日は一部の部署で午後8時まで開庁時間を延長しています。

◆健康相談

①【日時】1月7日(月)午前10時～正午 【場所】福生地域体育館 【相談員】保健師・栄養士

②【日時】1月17日(木)午前9時30分～11時 【場所】市役所1階ロビー 【相談員】保健師・栄養士 ◆ヘルスチェック

【日時】1月30日(水)午前9時30分～11時 【場所】保健センター 【対象】20歳以上の方 【定員】先着35人(平成24年11月・12月に受けなかった方)

【内容】血管年齢、脳年齢、骨密度、咬合力、体組成、足指力 【申込み】12月17日(月)から電話で保健センターへ。

◆育児相談 ①【日時】1月4日(金)午後1時30分～2時30分 【場所】子ども応援館

◆めざせ! 体内革命プロジェクト 運動習慣を身につけ、健康な体を作りましょう! <1回目>1月28日(月) <2回目>3月12日(火) <3回目>5月ごろを予定

◆離乳食教室 【日時】1月9日(水)午前10時～11時30分 【場所】保健センター 【対象】離乳食開始時期の乳児とお母さんなど

◆乳幼児歯科健康診査 【日時】1月16日(水)午後1時～2時(受付) 【場所】保健センター 【対象】3歳11か月に至る

②【日時】1月16日(水)午前9時30分～10時30分 【場所】保健センター 【対象】4か月児からの乳幼児

【内容】身体計測、育児相談 【相談員】保健師・助産師・栄養士



健康コーナーNo.31 年末年始 肝臓に優しい生活を!

年末年始といえば、忘年会や新年会などで、つい飲み過ぎたり食べ過ぎたりしてしまいます。そんなときに静かに頑張っている臓器が「肝臓」です。肝臓は「体内の化学工場」と言われます。身体に吸収された栄養素を分解・合成し脂肪や糖質を肝臓に貯蔵して、必要に応じてエネルギーに変えたり、老廃物や人体に有害な物質を解毒・分解して排泄する働きがあります。また、肝臓は「沈黙の臓器」とも言われています。肝臓に異常がみられても、すぐには自覚症状が現れにくいからです。○肝臓に優しい年末年始の過ごし方は? 空腹状態での飲酒は厳禁! 何も食わずにお酒を飲むと、アルコールが胃腸の粘膜に直接刺激を与えてしまいます。食事と一緒にお酒を飲むことで、アルコールの胃腸からの吸収を遅らせ、肝臓でのアルコールの分解を促進させることができます。また、日本酒やビールは飲み終わる前から注がれてしまい、ついつい飲みすぎてしまいます。サワーやカクテルなど自分のペースで飲めるものにするこ

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