

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 2月2日(木)・16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
②日時 2月14日(火)午前10時～正午
場所 福生地域体育館
相談員 保健師・栄養士

体内革命プロジェクト

運動習慣、生活習慣の改善で健康な体を作りましょう！
日程・内容【1回目】2月16日(木)・基礎代謝・体内年齢を測定
【2回目】3月5日(月)・栄養生活習慣病等のリスクを簡易測定してみませんか！
日時 2月29日(水)午後1時30分～3時
場所 保健センター

離乳食教室(予約制)

日時 2月8日(水)午前10時～11時30分
場所 保健センター

乳幼児歯科健康診査

日時 2月1日(水)・15日(水)午後1時～2時(受付)
場所 保健センター

対象 20歳以上の方
内容 血管年齢、脳年齢、骨密度、咬合力(咀嚼力)、体組成(体内年齢、筋肉量、体脂肪)、足指力(下肢筋力低下による転倒リスク)
場所 保健センター
対象 20歳以上で運動習慣のない方
定員 5人(予約制)※予約時に時間をお知らせします。
申込み 1月18日(水)から保健センターへ。※定員になり次第締め切り

対象 4歳未満
持ち物 母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ・タオル
申込み 前日までに保健センターへ。

2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. Rows for dates 5日, 11日, 12日, 19日, 26日.

2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. Rows for 3か月児, 6か月児, 9か月児, 1歳6か月児, 3歳児.

2月の予防接種(BCG)

Table with 4 columns: 期日, 種別, 対象, 備考. Row for 10日(金) BCG.

- 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へ！
●赤ちゃんが生まれたら出生届と一緒に出生通知票を市役所総合窓口課へ！

健康コーナーNo.20

ノロウイルス感染に気をつけましょう

毎年、冬になるとノロウイルスを中心とする感染性胃腸炎にかかる人が多くなります。

ノロウイルスの感染力はとても強く、ごく少量のウイルスでも口から体内に入ることによって感染します。感染後1日から2日で吐き気、おう吐、発熱、腹痛、下痢などの症状が現れます。おう吐や下痢などが続く時は、脱水症状にならないよう水分補給に努めましょう。通常3日程度で回復しますが、乳幼児や高齢者は症状が重くなる場合があります。おう吐物が気管に誤って入ることで、肺炎を起こすこともあります。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は人から人への感染と、汚染した食品を食べて感染する食中毒に分けられます。

《予防のポイント》

- ①最も大切なのは手洗いです。ウイルスは感染後1週間程度、便と共に排出されます。とくに排便後、調理や食事の前には石けんと流水で十分に手を洗いましょう。ウイルスを大幅に減少させることができます。
②便やおう吐物を処理する時は、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、直接汚物等に触れないようにしましょう。おう吐物処理の際は塩素系消毒液(次亜塩素酸ナトリウム)による消毒が効果的です。処理後は石けんと流水で十分に手を洗いましょう。
③生鮮食品はよく洗いましょう。また、カキなどの二枚貝を調理するときは、中心部まで十分に加熱しましょう。中心温度85度、1分以上の加熱が必要です。

毎日寒い日が続きますが、風邪やインフルエンザにも気を付けて、元気に冬を乗り切りましょう！

～季節を問わず、手洗い、うがいを忘れずに。～

問合せ 保健センター ☎552・0061

医師会だより

新型インフルエンザ対策について

この広報が出るころにはすでにインフルエンザが流行しているかもしれません。

平成21年のゴールデンウィークのころにメキシコからのインフルエンザが国内へも入ってきて、成田空港での検査や隔離の様子が連日報道されました。その後、大阪で流行し8月ごろには学校の合宿などで感染が広がり、福生でも拡大が始まりました。幸い、感染力は強かったものの毒性は低く、また中高年の感染が少なく、小児の感染が中心でした。心配された妊婦の死亡者もなく、海外からは統計のとり方に問題があるのではないかと指摘されるほど重症者や死亡者が少なく済みました。初期の対応が良かったのか、あるいは過剰すぎたとの指摘もありますが、諸外国に比べ被害を最小限に済ませられたと思います。ワクチンについては当初、発生から6か月以上かかると言われていたのが、10月には流通が始まり、推測よりも早く準備ができました。しかし、接種順位やどこで接種するかなどの準備が十分でなく、接種が始まったころには流行が下火となっていました。東京都では新しいガイドラインが作られましたので紹介したいと思います。想定は毒性の強い今までにない新しい型のインフルエンザ『新型インフルエンザ』として行なっています。都民の30%が感染する

と想定され、流行期間はピーク前後それぞれ8週間とされています。その間、入院が必要となる方が378万人、死亡者は1万4千人と推測されています。発生段階も見直され、発生前期・都内未発生期・都内発生早期と都内流行期、小康期に分けて対策が立てられています。

発生早期までは各地の保健所が相談センターを24時間開設し相談を受け、受診が必要な方を専門外来へ振り分けます。新型インフルエンザ患者は保健所が入院勧告処置をとることになっています。また、臨時休業の勧告が出されることがあります。この間はピークまでの時間を稼ぐことが重要となります。不用意に出歩き感染したり、感染を拡大されることを皆で協力し防ぐ必要があります。都内流行期には、診療はかかりつけ医が行ない、入院が必要な方は一般病院が担当することになります。この想定では約4か月間にわたり感染時期があるため、就労できる人数も40%減少すると予想されています。医療機関のみならず色々な職場が機能なくなる可能性もあります。これらは最悪を想定しており、皆が協力し感染の拡大を最小限に留める必要があります。保健所、東京都などからの正確な情報をもとに対応することが必要です。ワクチンも比較的早く作成されると思われますので、我々も早期に対応できるように準備していく予定です。

文責 田坂医師
問合せ 保健センター ☎552・0061