

2月の休日診療

診療時間	内科・小児科(昼間)	内科・小児科(準夜)	歯科休日診療
	午前9時~11時45分 午後1時~4時45分	午後5時~9時45分	午前9時~正午 午後1時~5時
5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(羽村市役所裏) ☎555-9999	山口歯科クリニック 南田園2-5-39田園ビル1F ☎553-8182
11日 (祝)	福生市休日診療所	石畠診療所 瑞穂町石畠207 ☎557-0072	江藤歯科医院 熊川621 ☎552-9750
12日 (日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	荒木歯科医院 牛浜130 ☎551-3243
19日 (日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	三井田歯科医院 本町7 ☎551-0479
26日 (日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	新井歯科医院 福生875-9メゾン福生1F ☎530-1488

※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。

2月の乳幼児健康診査

健診名	健診日	対象児	受付場所・時間
3か月児	21日(火)	平成23年10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23年8月生まれ	個別健診です。通知はしません。 3か月児健診の際、受診票を交付しますので、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23年5月生まれ	
1歳6か月児	28日(火)	平成22年7月生まれ	保健センター 午後1時~1時45分
3歳児	7日(火)	平成21年1月生まれ	
備考	◆各健診とも母子健康手帳をお忘れなく。 ◆6、9か月児健診は受診票も必要です。		

2月の予防接種(BCG)

期日	種別	対象	備考
10日(金)	BCG	平成23年10月15日~11月11日生まれ	3か月~6か月未満

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)。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。

- 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で感染します。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ことがあります。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。

《予防のポイントは?》

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することができます。

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

※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。

保健ガイド

保健センター
☎552-0061

◆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
◆冬のヘルスチェック
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
◆冬のヘルスチェック
生活習慣病等のリスクを
簡単測定してみませんか!
日時 2月29日(水)午後1時30分
分(3時)
場所 保健センター
対象 20歳以上の方
内容 血管年齢、筋肉量、骨密
度、咬合力(咀嚼力)、体組成
対象 20歳以上の方
日程・内容 ①基礎代謝・体内年齢を測定
の講義
【3回目】6月ごろ・基礎代
謝・体内年齢を測定(努力し
た結果を測定します)
【2回目】3月5日(月)・栄
養
申込み 1月18日(水)から保健
定員 5人(予約制)※予約時
対象 20歳以上で運動習慣の
ない方
場所 保健センター
内容 身体計測、育児相談、ミ
ニ講座(冬のスキンケア)
対象 4か月児からの乳幼児
場所 保健センター
内容 離乳食教室(予約制)
対象 パパ・ママになる方、お
じいちゃん・おばあちゃん
場所 保健センター
対象 4歳未満
申込み 1月18日(水)から保健
定員 20組
日時 2月25日(土)、3月1日
午後1時30分~3時30分
申込み 1月18日(水)から保健
定員 20組
日時 2月15日(水)午前9時
30分~2時30分
申込み 1月18日(水)から保健
定員 35人(平成23年12月・平成
24年1月に受けなかった方)
日時 2月18日(水)から保健
定員 次第締め切り
申込み 1月18日(水)から保健
定員 次第締め切り

◆育児相談(申込み不要)
①日時 2月3日(金)午後1時
セントーへ。
◆パパ・ママクラス(予約制)
1日目・3日目はパパ中
心に、お産の話、栄養の話な
どを行ないます。
◆パパ・ママクラス(予約制)
1日目・3日目はパパ中
心に、お産の話、栄養の話な
どを行ないます。

次第締め切り

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ましたが、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などの準備が十分でなく、接種が始まつ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し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ことができます。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			

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) 每週水曜日は一部の部署で午後8時まで開庁時間を持っています。