

# 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 12月1日(木)・15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 12月8日(木)午前10時～正午  
場所 福生地域体育館  
相談員 保健師・栄養士

## ◆めざせ！体内革命プロジェクト

◆クリスマスヘルスチェック  
生活習慣病等のリスクを測定してみませんか！  
日時 12月10日(土)午後1時30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、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

【1回目】12月13日(火)・基礎代謝・体内年齢を測定  
【2回目】12月19日(月)・栄養の講義  
【3回目】(4月ごろ)・基礎代謝・体内年齢を測定  
場所 保健センター  
対象 20歳以上で運動習慣のない方

◆育児相談(申込み不要)  
①日時 12月2日(金)午後1時30分～2時30分  
場所 子ども応援館  
②日時 12月21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

◆離乳食教室(予約制)  
日時 12月14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  
内容 離乳食の作り方、進め方(試食あり)  
講師 保健師・栄養士

◆パパ・ママクラス(予約制)  
12・1月コース全5回です。  
日時 12月24日(土)、平成24年1月5日(木)・14日(土)・19日(木)・26日(水)午後1時30分～3時30分  
場所 保健センター  
対象 これからパパ・ママになる方、おじいちゃんおばあちゃんもどうぞ！  
定員 20組  
申込み 11月17日(木)から保健センターへ※定員になり次第締め切り

◆乳幼児歯科健康診査  
日時 12月7日(水)・21日(水)午後1時～2時(受付)  
場所 保健センター  
対象 4歳未満

## 健康コーナーNo.18

インフルエンザウイルスは、低温(気温15～18度以下)・乾燥(湿度40%以下)の環境を好むため、日本では11月から3月に流行し、今季も患者の報告がはじめています。感染を予防するために、何ができるのでしょうか。  
①帰宅後はすぐにうがい(吸い込んだウイルスを洗い流すため、顔を上に向けてのどの奥までゆすぎましょう)  
②手洗い(ウイルスが付いた手で口や目、鼻を触ることで感染します。石けんで手の甲、指の間、手首まで丁寧に洗いましょう)  
③不織布のマスクを着用(鼻やのどを湿らせて粘膜の抵抗力を高

めます)  
④加湿、保温(湿度は50～60%、温度は20度程度に保ちましょう)  
⑤人ごみへの外出は避ける  
⑥休養、栄養をとる(睡眠は1日6時間程度確保しましょう)  
⑦予防接種を受ける(ワクチンの効果は2週間後ごろから現れ、4か月ほど続きます)  
かかり始めは、呼吸器症状のほか、急な発熱や関節痛が現れます。症状が進行するほど重症化する危険が高まるので、初期症状を見逃さず、早めに手を打つことが重要です。特に抵抗力の弱いお年寄りや乳幼児は、インフルエンザが疑われた段階で早めに医師の診察を受けましょう。  
問合せ 保健センター ☎552・0061

## 12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
4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	大浦歯科医院 福生867 ☎553・0667
11日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	せきぐち歯科 熊川449 ☎551・5456
18日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	河野歯科医院 南田園3-2-38 ☎553・2829
23日(祝)	福生市休日診療所	石畑診療所 瑞穂町石畑207 ☎557・0072	松永歯科医院 福生963 ☎552・7122
25日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	吉野歯科医院 福生1046K-H-spiralビル2F ☎551・3050
29日(木) 30日(金) 31日(土)	広報ふっさ12月15日号「年末～1月の休日診療」でお知らせします。		

※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。

## 12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	20日(火)	平成23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23年6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3月生まれ	
1歳6か月児	27日(火)	平成22年5月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	6日(火)	平成20年11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。		

## 12月の予防接種(BCG)

期日	種別	対象	備考
13日(火)	BCG	平成23年8月10日～9月14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)  
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。

- 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!

## 医師会だより OAS(口腔アレルギー症候群)と花粉症

OASという言葉は聞き慣れない人がまだまだ多いと思います。OASとはOral Allergy Syndromeの略語です。原因となる食物が、口腔粘膜に接触することにより、イガイガ感(かゆみ)や浮腫などのアレルギー反応が引き起こされる状態の事です。食物アレルギーの特殊な型との位置づけで、近年罹患者は増加傾向にあります。従来の食物アレルギーでは、魚介類や卵、乳製品が原因物質となる事が多かったのですが、OASでは果物や野菜が殆んどです。多くの場合花粉症に合併して発症します。良く知られているものでは、ハンノキやシラカンバ花粉症に合併するバラ科の食物(果物)があります。リンゴ、モモ、イチゴ、ナシ、ビワ、サクランボなどが有名です。実際この地区に多いスギ、ヒノキの花粉症の患者さんの約20%は、ハンノキ花粉にも感作されています。またスギ、ブタ草花粉症やイネ科花粉症ではトマト、キウイ、

メロンなどバラ科以外の頻度が比較的高いようですが、それぞれの花粉症に特徴的なOAS食物は認められていません。なお花粉症以上に有名なアレルギーではラテックス(ゴム)アレルギーで、クリ、アボガド、バナナによるOASが比較的特徴的です。診断は食物特異的なIgE抗体の存在を証明する事になり、方法としては、一般的には血液検査(CAP RAST)か、皮膚テストです。簡便で安全性も高いのですが陽性率は食物によって大きく異なっているのが欠点です。皮膚テストの方が陽性率は高いようです。なお口腔咽頭症状が生じた場合はすぐに食べるのを止めて、口の中の物を吐き出せば自然に治る場合が多いのですが、口唇や粘膜の腫れがひどい場合には、抗ヒスタミン薬やステロイド薬の内服が必要となります。時にアナフィラキシーショックなどの重症な症状を引き起こす事もあります。  
文責 宮城医師  
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。