

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を閉庁しています。(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時まで閉庁時間を延長しています。

◆めざせ!

体内革命プロジェクト

基礎代謝・体内年齢を測定し、ご自分の体の状況を知っていただきます。それぞれの体の状況に合わせて後日食事や運動についての理解を深める教室です。

②日時 7月14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

◆盛夏のヘルスチェック

生活習慣病等のリスクが、どれ位なのかを簡易測定してみませんか!
測定結果に基づき食事、運動、生活についての助言

①日時 7月23日(土)午前9時30分～11時
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。

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。

申込み 6月20日(月)から保健センターへ。

◆健康相談(申込み不要)

①日時 7月7日(木)・21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

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)

受付時間	7月の休日診療		
	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	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	島田歯科クリニック 東町10-10 ☎552・3084
3日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	ふみ歯科診療所 福生798-2第7森田ビル1F ☎551・7288
10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
17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
18日(祝)	福生市休日診療所	高沢病院 瑞穂町二本木722-1 ☎556・2311	三井田歯科医院 本町7 ☎551・0479
24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
31日(日)	福生市休日診療所	羽村市平日夜間急患センター	

※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。

7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	19日(火)	平成23年3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1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22年10月生まれ	
1歳6か月児	26日(火)	平成21年12月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	5日(火)	平成20年6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。		

7月の予防接種(BCG)

期日	種別	対象	備考
8日(金)	BCG	平成23年3月19日～4月9日生まれ	3か月～6か月未満

受付時間【BCG】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

～乾癬(かんせん)の新しい治療～

乾癬は皆様には馴染みのない病気だと思われていますが、皮膚科の外來患者様の1%程を占めており、けっしてめずらしい病気ではありません。

治療法は従来、ステロイド剤・ビタミンD3製剤・ビタミンA製剤・光線療法などが中心でしたが、ここ数年、免疫抑制剤、生物学的製剤などの新しい働きの薬剤が登場し、乾癬の治療が大きく変わっています。

乾癬とは、赤く肥厚した発疹にフケのような薄皮がついて、どんどん剥がれ落ちていく慢性の皮膚病です。全身どこにでも生じ、約半数の人に痒みを伴います。爪に点状陥凹を認める事もあります。他人にうつることは無く、命に関わる事はありません。約9割はこのような症状で、尋常性乾癬と呼ばれています。重症型として、関節の腫れ痛みを伴う、関節症性乾癬。全身が赤くなる、乾癬性紅皮症。膿疱が多発する、膿疱性乾癬があります。原因は、はっきり分かっていませんが、遺伝的に乾癬になりやすい人に、食事・薬剤感受などの誘因が加わり、皮膚の免疫反応の異常が起こると考えられています。

皮膚の新陳代謝は、表皮細胞と白血球(T細胞)、樹状細胞などが、サイトカイン(TNF-α・IL-12・23)などの伝達物質を介して互いにバランスを取りながら行なわれています。しかし、このバランスが崩れると、表皮を作るスピードが異常に亢進し、角化病変が生じてくるのです。これらの免疫反応の異常に対し、重症例でT細胞の抑制を主な作用とする、経口免疫抑制剤のシクロスポリン、TNF-α阻害薬のインフリキシマブ・アダリムマブ、IL-12・23に作用するウスチキヌマムなどの新しい薬剤が、承認され使用する事ができるようになってきました。

これらの新しい治療法が難治性の乾癬を患われている患者様の生活の質の向上に役立つ事が期待されます。

文責 瀨在医師

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。

健康コーナーNO.13

「夏の食中毒を防ぎましょう」

6月に入り、暑さも増してきました。気温、湿度ともに高く、過ごしにくい季節ですね。大丈夫と思っていた食べ物が、ちょっと油断していたらもう傷んでいたということはありませんか。これからの時期は食品の管理に気を使います。特に食中毒には十分な注意が必要です。近年、食中毒は季節を問わず発生していますが、高温多湿の夏季は細菌性の食中毒が発生しやすくなります。食中毒の予防法やかかった時の対処法を知り、「肉眼では見えない手ごわい敵」に備えましょう。

食中毒予防の3原則は「細菌をつけない」「細菌を増やさない」「細菌をやっつける」です。これに基づき予防のための6つのポイントをあげてみます。

- ①食品の購入
 - ・生鮮食品は購入後すぐに冷蔵庫に入れましょう。
 - ・肉や魚からの水分が他の食品につかないようにしましょう。
- ②家庭での保存
 - ・冷蔵品は10℃以下、冷凍品は-15℃以下で保存しましょう。
 - ・冷蔵庫の詰め過ぎに注意しましょう。



・冷蔵庫を過信せず、入れっ放しにならないようにしましょう。

- ③下準備
 - ・調理前は必ず手洗いをしっかりしましょう。
 - ・生の肉や魚貝をとり扱った調理器具は、そのまま使用しないようにしましょう。
- ④調理
 - ・加熱調理は中まで十分火を通しましょう(特に肉)。
- ⑤食事
 - ・食事の前にも手洗いをしっかりしましょう。
 - ・食事をそのまま長時間放置しないようにしましょう。
- ⑥残った食品
 - ・なるべく小分けにして冷やし、食べる時には加熱しましょう。

以上のポイントを実践し、食中毒を防ぎましょう。

家庭での食中毒の発生は症状が軽かったり、発症する人が少ないと、風邪や寝冷えなどと思われがちで、見過ごしてしまい重症となることもあります。もし、お腹が痛くて、下痢が続いたら、すぐに受診しましょう。

季節を問わず、うがい、手洗いを忘れずに!
問合せ 保健センター ☎552・0061