2月の休日診療

診療時間	内科・小児科(昼間) 午前9時～11時45分 午後1時～4時45分	内科・小児科(準夜) 午後5時～9時45分	歯科休日診療 午前9時～正午 午後1時～5時
7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ケ丘5-1-2(羽村市役所裏) ☎555・9999	三井田歯科医院 本町7 ☎551・0479
11日(祝)	福生市休日診療所	石畑診療所 瑞穂町石畑207 ☎557・0072	新井歯科医院 福生875-9メゾン福生1F ☎530・1488
14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
21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
28日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	大浦歯科医院 福生867 ☎553・0667

※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	16日(火)	平成21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21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21年5月生まれ	
1歳6か月児	23日(火)	平成20年7月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	2日(火)	平成19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
19日(金)	BCG	平成21年10月29日～11月20日生まれ	3か月～6か月未満

受付時間 午後0時30分または午後1時(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
痔核の治療

痔核(いぼ痔)の治療には、生活習慣の改善や坐薬を主体とした薬物を用いる保存的療法、注射療法、ゴム輪結紮療法、手術療法などがあります。

生活習慣の改善は痔核治療の基本であり、規則正しい排便習慣を身につけることが重要です。食物繊維や水分を摂って便通を整え、アルコール類・香辛料などは控えるようにします。排便の際には、無理にいきまないように指導します。また、肛門周囲の清潔を保つようにします。

薬物療法には外用と内服があり、外用剤には坐薬と軟膏があります。成分ではステロイド製剤と非ステロイド製剤に大別され、急性期にはステロイド製剤を短期に使用し、慢性化している痔核には非ステロイド製剤を比較的長期に使用します。

注射療法としては、5%フェノールアーモンド油を用いた硬化療法が行なわれていましたが、効果に永続性がなく、また脱出性の痔核にはほとんど効果がなく、あまり普及しませんでした。しかし3年前、硫酸アルミニウムカリウム・タンニン酸(ALTA)による製剤が開発され、脱出性の内痔核に対して外来でも実施でき、根治術に近い効果をもたらす新しい治療法として注目されています。

ゴム輪結紮術は、特殊な結紮器を用いて痔核の根元にゴム輪をかけて結紮し、7～10日で痔核を脱落させる方法です。痔核が大きくなると、結紮器に入りきれないので適応外となります。

手術療法は、痔核根部血管を結紮し痔核を紡錘状に切除する結紮切除術が基本です。あらゆるタイプの痔核に対して対応が可能ですが、基本的には入院を要します。自動吻合器を用いて直腸粘膜を環状に切除するPPH法は、肛門に切除創はなく術後の疼痛がほとんどないと言われていますが、その適応としては、全周性の脱肛を伴う内痔核に対して行なわれるのが妥当と思われます。

文責 津田医師
問合せ 保健センター☎552・0061

保健ガイド
保健センター ☎552・0061

市役所は毎週土曜日を開庁しています。(午前8時30分～午後5時15分※正午～午後1時は除く)　毎週水曜日は午後8時まで開庁時間を延長しています。

◆健康相談(②のみ予約制)
①日時 2月4日(木)・18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13日(土)・27日(土)午前9時30分～11時
場所 保健センター
相談員 保健師
対象 40歳から64歳までの方
申込み 2月13日分は10日(水)まで、27日分は24日(水)までに保健センターへ。

◆健康教育
◎「いつまでも若く美しく」
日時 2月1日(月)・8日(月)・22日(月)午前9時30分～11時30分、2月15日(月)午前11時30分～午後1時30分
場所 保健センター
内容 アロマセラピー・ヨガ・デトックス他
対象 40歳までの女性の方
定員 先着20人
申込み 1月18日(月)から保健センターへ。

◎冬のヘルスチェック
生活習慣病等のリスクを簡易測定し、食事、運動、生活についての助言相談を保健師・栄養士が行ないます。

日時 2月20日(土)午前9時～正午
場所 保健センター
対象 20歳以上の方
定員 先着30人(初めての方優先)
申込み 1月18日(月)から保健センターへ。

◆プチ健康教育
①日時 2月1日(月)午後1時30分～3時30分
場所 福生地域体育館
②日時 2月5日(金)午前9時30分～11時30分
場所 市民会館1階ロビー
③日時 2月9日(火)午後1時～3時
場所 中央体育館
④日時 2月24日(水)午前10時～正午
場所 熊川地域体育館
⑤日時 2月25日(木)午後1時30分～3時
場所 中央図書館ロビー
相談員 保健師・栄養士

◆育児相談(申込み不要)
①日時 2月5日(金)午後1時30分～2時30分
場所 福祉センター
②日時 2月17日(水)午前9時30分～10時30分
場所 保健センター
内容 身体計測、育児相談
対象 4か月児からの乳幼児
相談員 保健師・助産師・栄養士

◆子育て教室(予約制)
日時 2月26日(金)午後1時30分～3時30分
場所 保健センター
内容 子育てのお話、お母さんの健康、育児相談など
対象 6か月までの乳児
講師 保健師・助産師
申込み 保健センターへ。

◆離乳食教室(予約制)
日時 2月10日(水)午前10時～11時30分
場所 保健センター
内容 離乳食の作り方、進め方(試食あり)
対象 離乳食開始後の乳児とお母さんなど
定員 先着14組
講師 保健師・栄養士
申込み 1月18日(月)から保健センターへ。

◆パパ・ママクラス(予約制)
日時 2月27日(土)、3月4日(木)・13日(土)・18日(木)・25日(木)午後1時30分～3時30分(3日目は午前10時～午後1時)
場所 保健センター
内容 パパ・ママになる準備をしましょう!
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 先着20組
申込み 1月18日(月)から保健センターへ。

◆乳幼児歯科健康診査
日時 2月3日(水)・17日(水)午後1時～2時(受付)
場所 保健センター
対象 4歳未満
持ち物 母子健康手帳・歯ブラシ・コップ・タオル
申込み 前日までに保健センターへ。

助産師と話そう(申込み不要)
地域の助産師による無料の相談会です。お一人でもお子さん連れでも気軽においでください。
『助産師からの10分間話』もあります(2月のテーマは「予防接種」です)。
日時 2月12日(金)午前10時～正午※時間中は出入り自由
場所 保健センター
対象 妊産婦・子育て中の母子(0歳児から可)・祖父母等
主催 西多摩助産師会
問合せ 森田助産院☎551・0323

里帰り等妊婦健康診査費助成金制度について

この制度は、福生市にお住まいの妊婦さんが、市が交付している妊婦健康診査受診票を使用できない医療機関(助産所を含む)で受診をした妊婦健康診査に対し、助成金を交付するものです。(日本国内での受診に限ります。)

対象者 次の❶から❹のすべてにあてはまる方
❶福生市が委託した医療機関以外において妊婦健康診査を受診した方
❷妊婦健康診査受診日(平成21年4月1日以降)において、市内に住所を有する方
❸福生市の保健指導票の交付を受けていない方
❹助産所以外の医療機関において2回以上(初回を含む。)の受診をした方

申請方法 助成の対象となる出産の日(流産または死産の場合は、その日)から1年以内に、里帰り等妊婦健康診査費助成金交付申請書に必要書類を添えて申請してください。

必要書類等
▼妊婦健康診査受診記録が記載されている母子健康手帳▼医療機関が発行した妊婦健康診査を受診した旨が明記された領収書▼未使用の受診票▼外国人の場合は、外国人登録証明書▼住所を確認できるもの▼本人口座の通帳(ゆうちょ銀行の通帳については、口座振替用の口座番号が印字されたもの)▼印鑑

助成の内訳(助成限度額)
・妊婦健康診査(1回目)8,500円
・妊婦健康診査(2～14回目)各5,000円
・超音波検査(35歳以上の方)5,300円
※超音波検査については助産所は対象外です。

問合せ 保健センター☎552・0061

保健センター非常勤職員登録者募集 登録資格 保健師・助産師・看護師・歯科衛生士・栄養士・幼稚園教諭・保育士・臨床心理士の資格を有する者 業務内容 各種健診・予防接種等登録 申込み 1月18日(月)～29日(金)の間に履歴書(写真添付)・免許証の写しを本人が直接保健センターへ持参してください。問合せ 保健センター☎552・0061