12月の休日診療

受付時間	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
6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	みさわ歯科クリニック 熊川235プレステージ東和1F ☎551・4744
13日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	エビナ歯科 福生1059 ☎551・8241
20日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	浜崎歯科医院 福生1078-11第2栄和ビル ☎530・2729
23日(祝)	福生市休日診療所	高水医院 瑞穂町箱根ヶ崎282 ☎557・0028	片岡歯科医院 本町44 ☎551・0353
27日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	田辺歯科医院 本町90 ☎551・2712
29日(火)・30日(水)・31日(木)	広報ふっさ12月15日号の「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	15日(火)	平成21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21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21年3月生まれ	
1歳6か月児	22日(火)	平成20年5月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	1日(火)	平成18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
25日(金)	BCG	平成21年8月27日～9月26日生まれ	3か月～6か月未満

受付時間【BCG】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総合窓口課へ。

医師会だより

鼻出血について

鼻出血(鼻血)の際、上を向いたり、ティッシュペーパーを突っ込んだり、鼻の上の方の硬い骨のあたりをつまんだり…すべて間違いです。

上を向くと血液は外には流れてきませんが、のどに回り多量に飲み込むと気分が悪くなります。ティッシュペーパーは意外にゴワゴワしていて粘膜を傷つけます。鼻出血の好発部位は、鼻の真ん中を仕切っている壁(鼻中隔(びちゅうかく))の前方で、鼻の入り口からちょっと入ったあたりです。

正解は指のように長く延ばした脱脂綿を鼻の奥の方まで入れて、小鼻のところ(鼻の軟らかいところ)を鼻の真ん中に向かって圧迫し、うつむいた姿勢で血が止まるのを待つことです。のどに回った血液は飲み込まないように吐き出します。あわてずに、こうしてまず5～10分位待ってみてください。出血点が前述の好発部位からであればこれで止まるはずですが、鼻の奥の方や上の方からの出血の場合は止血できませんので、耳鼻咽喉科での処置が必要になります。

耳鼻咽喉科ではまず出血点や病変の有無を検索して、その部位にガーゼを詰めたり、電気やレーザーで凝固することによって止血処置をします。一般的には問題ない鼻出血が多いのですが、鼻の腫瘍や血液の病気が原因の場合もあります。

幼小児では、鼻をさわる癖のため粘膜を傷つけて出血しているケースが多いので、さわらせないように注意をします。中高齢者では高血圧が原因の場合があります。よく「頭から出ているのでは」と言うのを耳にしますが、頭と鼻とは硬い骨で仕切られているのでそんなことはありません。

頭で出血したら脳出血やクモ膜下出血などですから大変です。とくに中高齢者の高血圧による鼻出血は、たまたま出血したのが鼻であって、もし頭の中で出血していたら命に関わる可能性があります。そういう意味で鼻血は危険信号かもしれません。日ごろから血圧の管理に注意しましょう。

文責大野医師
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12月3日(木)・17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12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12月9日(水)までに保健センターへ。

♣健康教育
❶「アロマですっきり楽しく子育て」
日時12月14日(月)午前10時～正午
場所保健センター
対象子育て中の方
内容ハンドマッサージ・殺菌スプレー作りなど
講師ナードアロマセラピー認定アロマセラピスト
定員25人(初めての方優先)
※保育あり
❷クリスマスヘルスチェック
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相談を保健師・栄養士が実施します。
日時12月17日(木)午後1時～4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(そしゃく)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)
定員30人(初めての方優先)
申込み❶❷ともに11月18日(水)から保健センターへ。
※定員になり次第締め切り

♣プチ健康教育
①日時12月7日(月)午後1時30分～3時30分
場所熊川地域体育館
②日時12月8日(火)午後1時～3時
場所中央体育館
③日時12月9日(水)午前10時～正午
場所福生地域体育館
④日時12月18日(金)午前9時30分～11時30分
場所市民会館1階ロビー
⑤日時12月24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12月11日(金)午後1時30分～2時30分
場所福祉センター
②日時12月16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

♣子育て教室(予約制)
日時12月18日(金)午後1時30分～3時30分
場所保健センター
対象6か月までの乳児
内容子育てのお話、お母さんの健康、育児相談など
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12月9日(水)午前10時～11時30分
場所保健センター
対象離乳食開始後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
定員14組
申込み11月18日(水)から保健センターへ。
※定員になり次第締め切り

♣パパ・ママクラス(予約制)
12・1月コース参加者募集！パパ・ママ一緒に楽しく、学んでいきましょう。
日時12月19日(土)、平成22年1月7日(木)・16日(土)・21日(木)・28日(木)午後1時30分～3時30分(3日目は午前10時～午後1時)の全5回
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！
内容1日目・3日目はパパ中心にお産の話、調理実習などを行ないます。胎児との絆作りや赤ちゃんのお風呂の入れ方、栄養の話、マタニティエクササイズなど、パパ・ママになる準備をしましょう！
定員20組
申込み11月18日(水)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2日(水)・16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。
※11月から、市が無料で行なう乳幼児歯科健康診査におけるフッ素塗布の対象及び回数が変わりました！
【対象】2歳6か月～2歳11か月→2歳6か月～3歳11か月
【塗布回数】1回のみ→3か月ごと(最大6回)
定期的な歯科健診の受診とフッ素塗布で、お子さんのむし歯予防をしましょう。

助産師と話そう(申込み不要)
日時12月11日(金)午前10時～正午
場所保健センター
対象妊産婦・子育て中の母子(0歳児～可)・祖父母
内容地域の助産師による無料の相談会です。気軽にいらしてください。時間内は出入り自由です。※『助産師からの10分間話』もあります(12月テーマ「自分で産むと言う事について」)。
主催西多摩助産師会
問合せ森田助産院☎551・0323

※各事業の申込みは特に記載のあるものを除き、電話で申し込めます。