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）
①9月1日、8日、15日、22日、29日の木曜日午前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
②9月14日(水)午後1時30分～2時30分
場所富士見台集会所
相談員医師（内科）・保健師・栄養士
③9月22日(木)午後1時30分～3時場所中央図書館
相談員保健師・栄養士

◆育児相談（申込み不要）
①9月2日(金)午後1時30分～2時30分
場所福祉センター
②9月21日(水)午前9時30分～10時30分
場所保健センター
対象7か月児からの乳幼児
内容身体測定・育児相談
相談員保健師・助産師・栄養士

◆子育て教室（予約制）
9月16日(金)午後1時30分～3時30分場所福祉センター
対象6か月児までの乳児
内容子育てのお話とお母さんの健康のことなどと相談
講師助産師・保健師

◆離乳食教室（予約制）
9月14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）講師栄養士・保健師定員14組
申込み8月19日から電話で保健センターへ。

◆母親学級全4回です！
9月1日、8日、15日、22日各木曜日午後1時30分～3時30分場所保健センター
内容妊娠中の健康管理や出産、新生児の保育など
申込み保健センター

◆歯科健康診査
9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
申込み前日午前中までに保健センターへ。
※2歳児歯科健診も同時に実施（申込み不要）
対象平成15年9月生まれ

◆胃がん検診
10月13日(木)午前9時～正午
場所保健センター対象市内在住の35歳以上の方
※次の方は受診できません。
①胃を手術した方
②現在、胃または十二指腸を治療中または経過観察中の方
③胃の検査、受診後1年を経過しない方
④妊娠中の方
※次の方は申込みの際にお申し出ください。
①高血圧の治療中の方
②糖尿病の治療中の方
③その他、病気治療中の方
定員先着45人
検診方法検診車による集団検診。バリウム投与・胃間接撮影。費用無料
申込み8月19日から電話で保健センターへ。

にせ保健所職員などからの電話にご注意を！

最近、保健所や保健センター職員の名前をかたり、「健康診断の費用を半額補助するので、従業員名簿を送ってほしい。」などの電話がかけられています。保健所や保健センターからこのような電話をすることはありませんので、十分にご注意ください。
問合せ保健センター

◆日本脳炎第Ⅲ期予防接種の廃止について
市では日本脳炎第Ⅲ期予防接種を14歳、15歳の方（主に中学3年生）に対し市内指定医療機関で個別接種により行っていましたが、平成17年7月29日の予防接種法施行令一部改正により、同日から日本脳炎第Ⅲ期の予防接種が廃止されました。なお、現在日本脳炎予防接種第Ⅰ期（3～7歳6か月未満）第Ⅱ期（9～13歳未満）については、接種の差し控えをお願いしています。
問合せ保健センター

◆介護予防健診について
9月・10月に実施予定の基本健康診査にあわせて介護予防健診を実施します。身体虚弱、転倒などの危険性を事前にチェックし、介護予防につなげ、いつまでも自立した在宅生活を送るためのものです。この機会にぜひ、受診してください。
基本健康診査受診券（はがき）裏面に受診できる医療機関が記載されています。健診の際は、受診券を持参してください。
対象65歳以上の方
問合せ介護福祉課高齢福祉係

特別養護老人ホーム「福生ことぶき苑」・認知症高齢者「グループホームヨコタ」入居者募集

今年4月に全室個室の新型特養として「福生ことぶき苑」が、6月に家庭的な環境の中で共同生活を送る施設として「グループホームヨコタ」がそれぞれオープンしました。まだ空き室がありますので、入所を希望される方は、お問い合わせください。
問合せ福生ことぶき苑☎539・2910、グループホームヨコタ☎553・3964

9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
診療時間	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 福生市福生2125-3 ☎552・0099	羽村市休日夜間急患センター（羽村市役所裏） 羽村市緑ケ丘5-1-2 ☎555・9999	青梅市休日歯科診療所 青梅市東青梅1-174-1 ☎0428・23・2191
11日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	青梅市休日歯科診療所
18日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	青梅市休日歯科診療所
19日(祝)	福生市休日診療所	高水医院 瑞穂町箱根ヶ崎282 ☎557・0028	青梅市休日歯科診療所
23日(祝)	福生市休日診療所	丸野医院 瑞穂町長岡1-14-9 ☎556・5280	青梅市休日歯科診療所
25日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	青梅市休日歯科診療所

※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。

9月の乳幼児健康診

健診内容	対象	健診日	受付場所・時間	備考
3か月児	平成17年5月生まれ	20日(火)	保健センター 午後1時～1時45分	◆母子健康手帳を必ず持参。 ◆6、9か月児健診は受診票も必要です。
6か月児	平成17年3月生まれ	満月齢後の6・7か月期	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）。都内の指定医療機関で受診。	
9か月児	平成16年12月生まれ	満月齢後の9・10か月期		
1歳6か月児	平成16年2月生まれ	27日(火)	保健センター 午後1時～1時45分	
3歳児	平成14年8月生まれ	6日(火)		

予防接種

9月の予防接種はBCGとポリオ生ワクチンです
体調を整え、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持参。受付時間午後1時～2時5分場所・問合せ保健センター

期日	予防接種名	対象		対象年齢
14日(水)	BCG	平成17年5月11日～6月14日生まれ		3～6か月未満
16日(金)	ポリオ生ワクチン	1回目	平成16年12月生まれ	3か月～7歳6か月未満。6週間以上間隔をあけて2回接種。
		2回目	平成16年6月生まれ	
28日(水)		1回目	平成17年1月生まれ	
		2回目	平成16年7月生まれ	

予防接種説明会日時30日(金)午後1時～2時30分対象平成17年4月～6月生まれ場所保健センター

医師会だより

今はうつの時代と呼ばれています。以前は精神分裂病と呼ばれていた統合失調症が軽症化して、うつ病の人が増えたと云うのですが、うつ病が社会から受け容れられるようになった中でうつ病の病名が増えたという事情もあります。

そして、それは喜ばしいことで、偏見を持って見られていた精神的な病気が、疲れの延長上の、誰でもがなり得る日常的な病気としての市民権を得たことを意味しています。

疲れの延長というのは、どんな臓器の病気でも、その臓器の疲労、過労、病気という連続した流れとして起こってくるものであり、脳の疲れとて、例外ではありません。

疲れの現れ方は色々で、肩こりや頭痛、めまい、胃痛、下痢などの身体的警報の段階から、元気が出ない、やる気がない、さらには眠れない段階、そして、自分はがんであると思い込んだり、全てが自分の責任であると思い込むなどの妄想的な状態などがあります。

躁（そう）と鬱（うつ）

そう考えてくると、統合失調症と呼ばれる妄想や幻覚を特徴とする病気も、うつの重度の段階に過ぎないと見ることができ、昔から単一精神病論といわれる説ですが、偏見に満ちた「精神分裂病」という概念を壊すにはその方が良いし、脳の病気を統一的に見ていくにも、その方がわかりやすいのではないかと思います。

さて、本題はこれからなのですが、疲れるには必ず訳がある。それが躁と呼ばれる状態なのです。コツコツと勤勉に働き続けてきた人が、ある時何かのきっかけでうつ病になったら、その勤勉な状態を躁と呼ぶべきである。これが私の主張です。

脳の休息のための生活のバランスがある。それを失ってがんばる状態は、どんなに外見上普通に見えようとも狂気である。うつの時代とは、そういう狂気を社会のシステムが個人に強いて徹底的に酷使し、人間の脳が持つ豊かな可能性を傷つけ、破壊して行くような時代であるということではないのでしょうか。

文責　山本医師
問合せ保健センター☎552・0061