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）
①6月2日、9日、16日、23日、30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
②6月14日㈫午後1時30分～2時30分
場所 松林会館
相談員 医師（眼科）・保健師・栄養士
③6月1日㈬午前9時30分～11時
場所 さくら会館
相談員 保健師

◆健康教室（要申込み）
①6月17日、②24日金曜日午後1時30分～3時30分
場所 ①福生地域体育館②保健センター
テーマ 血液がドロドロになる前に…高脂血症予防
対象 市内在住で、両日とも参加できる方
講師 体育館職員・栄養士・保健師
持ち物 筆記用具
申込み 5月27日までに電話で保健センターへ。

◆育児相談（申込み不要）
①6月3日㈮午後1時30分～2時30分
場所 福祉センター
②6月15日㈬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）
6月24日㈮午後1時30分～3時30分
場所 保健センター
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）
6月8日㈬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 5月19日から電話で保健センターへ。

◆両親学級
6月4日㈯午後1時30分～3時30分
場所 保健センター
内容 ①新しい家族を迎えるにあたって②沐浴実習
定員 20組
定員になり次第締め切り
申込み 5月19日から電話で保健センターへ。

◆歯科健康診査
6月1日、15日㈬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6月生まれ

◆胃がん検診
7月21日㈭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。
▼次のような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
▼次のような方は申込みの際に申し出ください。
①高血圧の治療中の方
②糖尿病の治療中の方
③その他、病気を治療中の方
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 5月20日から電話で保健センターへ。

◆予防接種のお知らせ
小学6年生の二種混合は5月まで
対象の方には、4月に通知をお渡ししてありますが、まだ接種されていない方は、保護者同伴で早めにお出かけください。また、通知のない方は保健センターへお越しください。
対象 小学6年生
接種期間 5月31日㈫まで（各指定医療機関によって異なりますので、ご確認ください。）
接種場所 市内指定医療機関
問合せ 保健センター

✻✻✻ 6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
5日㈰	福生市保健センター 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	吉成歯科医院 福生市熊川1396 塩野ビル2F ☎553・5538
12日㈰	福生市保健センター	福生市保健センター	吉野歯科医院 福生市福生1046K. H. spiralビル☎551・3050
19日㈰	福生市保健センター	福生市保健センター	あつみ歯科クリニック 福生市加美平3-35-12 ☎530・0006
26日㈰	福生市保健センター	福生市保健センター	新井歯科医院 福生市福生875-9メゾン福生1F　☎530・1488

※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。

6月の乳幼児健康診査

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2月生まれ	21日㈫	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16年12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9月生まれ	満月齢後の9・10か月期		
1歳6か月児	平成15年11月生まれ	28日㈫	保健センター 午後1時～1時45分	
3歳児	平成14年5月生まれ	7日㈫		

6月の予防接種

受付 午後1時～2時5分　場所 保健センター

種別	期日	通知対象		備考
BCG	14日㈫	平成17年2月14日～3月14日生まれ		対象年齢は、3か月～6か月未満。
ポリオ生ワクチン	3日㈮	1回目	平成16年 9月生まれ	6週間以上間隔をあけて2回接種。対象年齢、3か月～7歳6か月未満。
		2回目	平成16年 3月生まれ	
	8日㈬	1回目	平成16年10月生まれ	
		2回目	平成16年 4月生まれ	
	23日㈭	1回目	平成16年11月生まれ	
		2回目	平成16年 5月生まれ	

必要事項を記入した予診票と母子健康手帳を持参し、保護者同伴で。※BCGの公費接種は生後6か月未満までです。日本脳炎は個別接種となりました。1歳の誕生日に麻しんワクチンのプレゼントを。問合せ 保健センター

医師会だより

陥入爪（かんにゅうそう）

靴によって引き起こされる病気は治りにくい物が多く、陥入爪（巻き爪）、外反母趾（がいはんぼし）、ハンマートゥ、魚の目などがあります。この中では陥入爪は成人の十人に一人はもっていると言うほど多く、爪の横側の爪縁（そうえん）が肉に食い込んでしまった状態です。

人知れず苦しむ人が多く深爪や幅の狭い靴などの着用により悪化します。切り残した爪縁が棘（とげ）のように残り、過剰肉芽（かじょうにくが）（肉の塊）を誘発し、化膿し腫れて痛みを生じます。このため痛みを取るために、又深爪を繰り返す様になり爪のめり込みと変形が悪化します。

陥入爪の治療法としては、手術による方法と、保存的に矯正を行う方法があります。手術法としては、①爪棘（そうきょく）の切除、②巻き込んだ爪と爪母（爪の生える所）を切除し爪の幅を狭くする手術、③爪の全抜爪（ぜんばっそう）があります。②については、爪甲（そうこう）・爪母を切除し爪郭形成（そうかくけいせい）を行う鬼塚法があります。

爪甲・爪母を除去した後、爪母部にフェノールという薬液をつけて腐食をさせ破壊するフェノール法、レーザーにて、爪母を破壊するレーザー法などがあります。問題点としてはいずれも、再発の可能性がある点、施術に際して疼痛を伴う点などがあります。

これに対し、最近では、保存的矯正療法として①プラスチックスプリングを爪に装着するB／Sプレート法、②形状記憶合金プレートを爪に接着剤にて接着させる方法、③超弾性ワイヤーを爪甲に装着し、ワイヤーの回復力を利用して爪甲を矯正する方法なども行われています。これらは、問題点としては治療期間が長く、爪甲の手入れが必要という点が上げられます。

いずれにしても、深爪をしないことが肝心で、陥入が強くなり、疼痛が出現してきたら早期に医療機関を訪れるとよいでしょう。

【文責　瀬在医師】

問合せ 保健センター

市民のひろば