

発行：福生市／編集：企画財政部秘書広報課／〒197-8501 福生市本町5-8042 551-1511(市役所代表)／毎月1日・15日発行



保健ガイド

【問合せ・申込み】保健センター ☎ 552-0061

事業名	日時	場所	対象・定員
①健康相談	① 12月1日(木)・15日(木) 午前9時30分～11時 ② 12月7日(木)午前10時～正午	①市役所1階ロビー ②福生地域体育館	
②ヘルスチェック 血管年齢、脳年齢、骨密度、咬む力、体組成、足指力の測定、食事・運動等についての助言	12月13日(火) ①午後1時30分 [受付] ②午後2時30分 [受付]	保健センター	20歳以上の方・先着35人 ※前回受けた方は6か月経ってからお申し込みください。
③育児相談 身体計測、育児相談、母乳・栄養相談	① 12月2日(金)午後1時30分～2時30分 ② 12月21日(木)午前9時30分～10時30分	①子ども応援館 ②保健センター	4か月児からの乳幼児
④離乳食教室 離乳食の作り方、進め方(試食あり)	〈前期・中期食〉 12月14日(水)午前10時～11時30分		離乳食開始時期の乳児とお母さんなど・先着14組
⑤パパママクラス(12・1月) お産の話、栄養の話、お風呂の入れ方、マタニティエクササイズなど	12月10日(土)・22日(木)・平成29年1月14日(土)・19日(木)・26日(木)午後1時30分～3時30分	保健センター	これからパパ・ママになる方、祖父母など・先着20組
⑥すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	12月7日(水)・21日(水)午後1時～2時 [受付] ※母子健康手帳・歯ブラシ・コップ・タオル持参		3歳11か月になる月までのお子さん(フッ素塗布は3歳3か月になる月まで)

【申込み】①・③は不要。②・④・⑤は11月17日(木)から、⑥は初診・日程変更の方のみ前日までに保健センターへ。
○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です。
○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出しましょう。

12月の休日診療

※保険証をご持参ください。

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
4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 羽村市緑ヶ丘5-1-2 ☎ 555-9999	今里歯科医院 本町78 ☎ 551-0440
11日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	梅田歯科医院 福生 1046 岸ビル102 ☎ 553-5161
18日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	佐久間歯科医院 東町2-8 東口SYビル2F ☎ 553-2525
23日(祝)	福生市休日診療所	高沢病院 瑞穂町二本木722-1 ☎ 556-2311	江藤歯科医院 熊川621 ☎ 552-9750
25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

12月29日(木)～31日(土)の休日診療については広報ふっさ12月15日号でお知らせします。

12月の乳幼児健康診査

※母子健康手帳をお忘れなく。

健診名	健診日	対象児	受付場所・時間
3か月児	20日(火)	平成28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28年6月生まれ※受診日時点で生後6か月0日以降の乳児	個別健診。通知はしません。3か月児健診の際に交付した受診票を持参し、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28年3月生まれ※受診日時点で生後9か月0日以降の乳児	
1歳6か月児	27日(火)	平成27年5月生まれ	保健センター・午後1時～1時45分
3歳児	6日(火)	平成25年11月生まれ	

12月の予防接種(BCG)

期日	備考
12日(月)	標準的接種期間対象者：5か月～8か月未満(接種は1歳未満まで可能です。)

【受付時間】午後0時50分または1時15分(対象の方に通知でご案内します。)
【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

「高齢者の鉄欠乏性貧血」について

高齢者の血液異常のうち、最も多いのは貧血であり、そのうち鉄欠乏性貧血は、頻度が高い、緊急度が高い、治療可能という観点からも重要であります。しかしながら、高齢者ではもともと活動力が下がっている方が多く、貧血の典型的自・他覚症状が出現しにくい場合も少なくありません。また、出現したとしても「年のせい」と見過ごされてしまうことも多いと思われまます。そのため、患者さんの様子や付き添いの家族の話などから、「何となくいつもと違う」ということに気がつくことは重要なことです。

活動性の高い若年者(易疲労感、労作時息切れ、顔面の蒼白、眼瞼結膜の蒼白など)は比較的出現しやすいですが、高齢者で活動性が下がっている場合は、こういった症状を感じる機会が少ないです。また、軽い症状があっても、「年のせい」や「運動不足」と考えてしまい、見過ごされてしまうことも多いです。「何となくいつもと違う」という場合、貧血による症状かもしれないと疑うことは重要です。自覚がなくても、貧血があると動作直後の症状(息切れや呼吸数増加の遷延など)がみられることもあります。「最近、疲れやすくなった」、

「歩くときくらくなり、息が切れたりする」、「足がむくみやすくなかった」と訴えることもあります。

血液検査で、ヘモグロビン、フェリチンが低下し、小球性低色素性の場合には鉄欠乏性貧血が疑われます。鉄分の摂取が少ない「栄養不足」の可能性と、どこかから血液が失われている「血液の浪費」の二つの可能性があります。

高齢者の鉄欠乏性貧血では、一般の人口に比べ消化管がんのリスクは31倍高く、がんの警告サインとして、また、がん以外の消化管出血の否定のためにも、内視鏡を含む消化管精査を行う契機とすべきであると思われまます。内視鏡検査を拒否される場合も多く、無理に検査を勧めるより、まず便潜血など負担の少ない検査で異常が見られないことを確認し、異常があれば、再度消化管検査を勧める事も必要かと考えまます。

80歳後半から90歳の高齢者では、悪性疾患であっても治療を望まないこともあります。このため、無理に治療を勧めない事もあります。年齢や患者さんの状態、好みによっては、デメリットがメリットを上回ることを十分考慮して対処していくことが大切と思われまます。

【文責】青山医師

健康コーナー
インフルエンザを予防しましょう
毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行時期です。普通の風邪と異なり、突然38度以上の高熱や頭痛、関節の痛みなどの症状が発症するのが特徴的です。
インフルエンザの予防策についてお伝えします。
▼**早めの予防接種**
インフルエンザワクチン接種により、重症化を防ぎます。必要な免疫ができるのは、接種後2週間ほど経ったころのため、流行時期の前に接種をしましょう。

▼**外出後の手洗い**「うがい」
ウイルス感染で最も多いのが手を媒介にした感染です。石鹸をよく泡立て、指の間、爪の間など手全体をしっかりと洗い水で流しましょう。そして清潔なタオルで水分を拭きましよう。
▼**適度な湿度を保つ**
インフルエンザウイルスは冷たく乾燥した空気を好みます。加湿器を利用したり、洗濯物を室内に干したりするなどして湿度を50～60%に保ちましよう。

▼**免疫力の低下を防ぐ**
免疫力が低下をすると、感染症にかかりやすくなります。バランスの良い食事、や早寝早起きの習慣を身につけるなど、規則正しい生活を送らましよう。
▼**流行期は人ごみを避ける**
人ごみに行かなければならない場合は、マスクを着用し、極力短時間で済ませるようしましよう。マスクは、鼻と口を確実に覆い、隙間ができないようにつけましよう。インフルエンザの感染を広げないために「かからない」「うつさない」ことを一人一人が意識しましよう。

▼**季節を問わず、手洗い・うがいを忘れずに**
【問合せ】保健センター ☎ 552-0061
【看護職の就職相談会】を開催します
西多摩地区の病院・施設
☎ 03-3359-3388
【共催】西多摩医師会・東京都看護協会
【問合せ】東京都ナースプラザ・ナースバンク東京 ps://www.np-tokyo.jp/fair/ でご確認ください。
【対象】就職を希望する看護職の方および看護学生 ※詳細は東京都ナースプラザホームページ (http://www.np-tokyo.jp/fair/) でご確認ください。
【日時】12月10日(土)午後1時30分～4時
【場所】羽村市生涯学習センターゆとろぎ
【対象】就職を希望する看護職の方および看護学生 ※詳細は東京都ナースプラザホームページ (http://www.np-tokyo.jp/fair/) でご確認ください。

市役所は一部の部署で毎週土曜日開庁しています。(午前8時30分～午後5時15分※正午～午後1時は除く) 毎週水曜日は一部の部署で午後8時まで開庁時間を延長しています。

※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。また費用の記載のないものは無料です。