

保健ガイド

保健センター 552・0061

市役所は毎週土曜日を閉庁しています。(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

日時 2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

健康教育

◎テーマ「骨粗しょう症予防」～元気な骨で、活き生きライフ～

日時 2月3日(木)・10日(木)・24日(木) 午後1時30分～3時30分、2月17日(木) 午後1時～午後3時(全4回)

※3か月後、1年後にフォローコースがあります。

場所 保健センター

※2回目、1年後に骨密度が測定できます。

講師 医師・理学療法士・栄養士・保健師

定員 先着20人

対象 骨密度測定健診で要指導または要精密検査の指示のあった方、骨粗しょう症が心配な方

持ち物 筆記用具

申込み 1月17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が、どれ位なのかを簡易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・栄養士が行ないます。

日時 2月14日(月) 午前9時30分～11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 35人(平成22年12月・平成23年1月に受けなかった方)

申込み 1月17日(月)から保健センターへ。

プチ健康教育

日時 2月24日(木) 午前10時～正午

場所 福生地域体育館

相談員 保健師・栄養士

◆育児相談(申込み不要)

①日時 2月4日(金) 午後1時30分～2時30分

場所 子ども応援館

②日時 2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、ミニ講座(冬のスキんケア)

相談員 保健師・助産師・栄養士

◆離乳食教室(予約制)

日時 2月9日(水) 午前10時

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 お産・栄養・歯の健康の話、妊婦歯科検診、胎児との絆作り、赤ちゃんのお風呂の入れ方など

定員 先着20組

2月の休日診療

Table with 4 columns: 診療時間, 内科・小児科(昼間), 内科・小児科(準夜), 歯科休日診療. Rows list dates from 6日 to 27日 with corresponding clinic names and phone numbers.

2月の乳幼児健康診査

Table with 4 columns: 健診名, 健診日, 対象児, 受付場所・時間. Rows list health checkups for 3 months, 6 months, 9 months, 1 year 6 months, and 3 years.

2月の予防接種(BCG)

Table with 4 columns: 期日, 種別, 対象, 備考. Row for BCG vaccination on 8日(火) for children born between 10/9 and 11/9.

医師会だより

冬のカサカサとかゆみ

冬の乾燥の季節がやってきました。皮膚もカサカサになり、かゆみもピークに達し、お困りの方も多いかと思います。私も5・6年前からかゆくなり、せせせと保湿剤を塗っております。人によっては、粉をふくほど乾燥していてもまったくかゆくならない幸せな人もいて、かゆみにはかなり個人差があるようです。一般に皮膚のうるおい(水分量)は皮脂、角質細胞間脂質(角質細胞とは皮膚の最外層の細胞で、剥がれ落ちたものがアカです)、天然保湿因子という3つの物質によって一定に保たれています。これらの物質が減ってしまうと、皮膚が乾燥しかゆみを生じます。皮脂は、皮膚表面の油分で皮膚を保護し水分の蒸発を防ぎます。角質細胞間脂質は、角質細胞間の隙間を埋めて水分を逃がさないようにします。天然保湿因子は、角質層にある低分子のアミノ酸や塩類のことで水分をつかまえて離さない性質を持っています。保湿剤には、いずれかの作用

を持つものが含まれています。病院ではワセリン、尿素製剤、ヘパリン類似物質などが処方されることが多いと思います。ワセリンは皮脂の代用となります。尿素は角質層の天然保湿因子(NMF)の構成成分となります。ヘパリン類似物質は使い心地がよく、すぐれた保湿効果があります。市販薬には細胞間脂質であるセラミドの製剤もあります。食事などで脂質をとっても皮脂にはなりません。冬の間は自分に合った保湿剤を使用し、皮膚のうるおいを保ってください。外用は入浴後まだしっとりしているうちが効果的です。かゆみの強い人はかゆみ止めを内服することもあります。生活上の注意も大切で、ゴシゴシ洗わないこと、特にナイロンタオルは使用しない。部屋の乾燥に注意し、暖房はほどほどに。加湿器も有効です。電気毛布は寝る時に切りましょう。衣服は木綿のものを、フリースなどはかゆくなります。体があたたまるとかゆみは強くなります、アルコールは控えめに。 文責 野村医師 問合せ 保健センター ☎552・0061

健康コーナー⑧みんな元気になろう ～ノロウイルスにご注意を～

ノロウイルスによる感染性胃腸炎(冬の食中毒の代表的なもの)は、乾燥した寒い時期に流行し、ウイルスが口から体内に入り感染します。【症状】下痢やおう吐などを引き起こし、吐いたものが誤って気管に入ると肺炎になることがあります。【感染予防対策】①食事前、調理前、トイレの後には流水と石けんで30秒よく手を洗う。②調理の際、食材は十分に加熱し(85度で1分以上)、調理器具(まな板にも注意)は常に清潔にする。③生鮮食品(野菜、果物など)はよく洗う。【感染した場合】①下痢やおう吐が続く場合は、脱水症状に注意。②ぐったりしたり、尿が濃くなった場合は、直ちに医療機関を受診する。③高齢者やお子さんの場合、吐いたもののどや気管につまることがあるので、体調の変化に気をつける。④水分補給は、吐き気がおさまるのを見て、少しずつ行なう。⑤おう吐物や便を処理する際には、マスク・ビニール手袋・エプロンを身につけ、直接汚物等に触れないようにする。 風邪やインフルエンザにも注意し、元気に冬を過ごしましょう! ※季節を問わず、うがい、手洗いを忘れずに。 問合せ 保健センター ☎552・0061

市制施行40周年記念事業 健康づくり講演会 体が元気!!健康づくりのための身体の手入れ～手軽な体操で活力ある毎日を～ ラジオ体操でおなじみの多胡先生が、手軽な体操を交えながら健康づくり・体力づくりのお話をしてくださいます。 日時 2月5日(土) 午後1時30分～3時(午後1時開場) 場所 市民会館小ホール(つつじホール) 定員 先着260人 ※入場無料 講師 多胡肇氏(NHKテレビ・ラジオ体操指導者) 主催 福生市・福生市健康づくり推進員の会 問合せ 保健センター ☎552・0061

※各事業の申込みは特に記載のあるものを除き、電話で申し込みます。