

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

保健ガイド

【問合せ】保健センター
☎552-0061

市役所は祝日の土曜日を除き、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。

◆健康相談

①【日時】12月5日(木)・19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

【日時】12月26日(木)午前10時～午後0時30分
【場所】保健センター

【日時】12月11日(水)午前10時～11時30分
【場所】保健センター

【日時】12月21日(土)、平成26年1月9日(木)・18日(土)・23日(木)・30日(木)
【場所】保健センター

【日時】12月18日(月)から電話で保健センターへ。
【対象】小学4～6年生の子どもと親子

【日時】12月18日(月)から電話で保健センターへ。
【対象】小学4～6年生の子どもと親子

【日時】12月12日(木)午後1時30分～3時30分

【日時】12月18日(月)から電話で保健センターへ。

【日時】12月6日(金)午後1時30分～2時30分

【日時】12月4日(水)・18日(水)午後1時～2時(受付)

【日時】12月11日(水)午前10時～11時30分

【日時】12月21日(土)、平成26年1月9日(木)・18日(土)・23日(木)・30日(木)

【日時】12月18日(月)から電話で保健センターへ。

【日時】12月10日(火)午後1時30分～3時

【日時】12月18日(月)から電話で保健センターへ。

【日時】12月18日(水)午前9時30分～10時30分

【日時】12月4日(水)・18日(水)午後1時～2時(受付)

【日時】12月11日(水)午前10時～11時30分

【日時】12月21日(土)、平成26年1月9日(木)・18日(土)・23日(木)・30日(木)

【日時】12月18日(月)から電話で保健センターへ。

【日時】12月10日(火)午後1時30分～3時

【日時】12月18日(月)から電話で保健センターへ。

【日時】12月18日(水)午前9時30分～10時30分

【日時】12月4日(水)・18日(水)午後1時～2時(受付)

【日時】12月11日(水)午前10時～11時30分

【日時】12月21日(土)、平成26年1月9日(木)・18日(土)・23日(木)・30日(木)

【日時】12月18日(月)から電話で保健センターへ。

【日時】12月10日(火)午後1時30分～3時

【日時】12月18日(月)から電話で保健センターへ。

【日時】12月18日(水)午前9時30分～10時30分

【日時】12月4日(水)・18日(水)午後1時～2時(受付)

【日時】12月11日(水)午前10時～11時30分

【日時】12月21日(土)、平成26年1月9日(木)・18日(土)・23日(木)・30日(木)

【日時】12月18日(月)から電話で保健センターへ。

【日時】12月10日(火)午後1時30分～3時

【日時】12月18日(月)から電話で保健センターへ。

【日時】12月18日(水)午前9時30分～10時30分

【日時】12月4日(水)・18日(水)午後1時～2時(受付)

【日時】12月11日(水)午前10時～11時30分

【日時】12月21日(土)、平成26年1月9日(木)・18日(土)・23日(木)・30日(木)

【日時】12月18日(月)から電話で保健センターへ。

【日時】12月10日(火)午後1時30分～3時

【日時】12月18日(月)から電話で保健センターへ。

【日時】12月18日(水)午前9時30分～10時30分

【日時】12月4日(水)・18日(水)午後1時～2時(受付)

【日時】12月11日(水)午前10時～11時30分

【日時】12月21日(土)、平成26年1月9日(木)・18日(土)・23日(木)・30日(木)

【日時】12月18日(月)から電話で保健センターへ。

【日時】12月10日(火)午後1時30分～3時

【日時】12月18日(月)から電話で保健センターへ。

【日時】12月18日(水)午前9時30分～10時30分

【日時】12月4日(水)・18日(水)午後1時～2時(受付)

【日時】12月11日(水)午前10時～11時30分

【日時】12月21日(土)、平成26年1月9日(木)・18日(土)・23日(木)・30日(木)

【日時】12月18日(月)から電話で保健センターへ。

【日時】12月10日(火)午後1時30分～3時

【日時】12月18日(月)から電話で保健センターへ。

【日時】12月18日(水)午前9時30分～10時30分

【日時】12月4日(水)・18日(水)午後1時～2時(受付)

【日時】12月11日(水)午前10時～11時30分

【日時】12月21日(土)、平成26年1月9日(木)・18日(土)・23日(木)・30日(木)

【日時】12月18日(月)から電話で保健センターへ。

【日時】12月10日(火)午後1時30分～3時

【日時】12月18日(月)から電話で保健センターへ。

【日時】12月18日(水)午前9時30分～10時30分

【日時】12月4日(水)・18日(水)午後1時～2時(受付)

【日時】12月11日(水)午前10時～11時30分

【日時】12月21日(土)、平成26年1月9日(木)・18日(土)・23日(木)・30日(木)

【日時】12月18日(月)から電話で保健センターへ。

12月の休日診療

診療時間	内科・小児科(昼間)	内科・小児科(準夜)	歯科休日診療
午前9時～11時45分 午後1時～4時45分	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
1日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	平出歯科医院 福生 248-1 ☎551-4738
8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
15日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	河野歯科医院 南田園 3-2-38 ☎553-2829
22日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	せきぐち歯科 熊川 449 ☎551-5456
23日(祝)	福生市休日診療所	栗原医院 瑞穂町箱根ヶ崎 61 ☎557-0100	

29日(日)・30日(月)・31日(火)については広報ふっさ12月15日号でお知らせします。

※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	17日(火)	平成25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25年6月生まれ ※受診日時時点で生後6か月0日以降の乳児	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25年3月生まれ ※受診日時時点で生後9か月0日以降の乳児	
1歳6か月児	24日(火)	平成24年5月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	3日(火)	平成22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	備考
11日(水)	BCG	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分または午後1時15分(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。

医師会だより

胃瘻(いろう)について～ハッピーな胃瘻を目指して～

高齢化、脳血管障害者や認知症患者の増加に伴い、必要な栄養を自発的に摂取できない患者の増加を認めています。そのような患者に対し栄養を胃に直接補給する治療として胃瘻があります。胃瘻とは、のどに局所麻酔をして胃カメラを入れ、おなかの皮膚に麻酔をして針を胃まで刺し、胃瘻専用のチューブのセットを胃とおなかの壁を貫いて固定するもので、この手技を経皮内視鏡的胃瘻造設術(通称PEG)といい、10分から15分程度で比較的安全にでき、うまく利用すればこれほど患者に大きな利益を与えるものはありません。

現在胃瘻患者は推定26万人いるとされ、今後も増加傾向にあると推測されます。そんななか、2011年暮れに老人医学会が認知症患者における胃瘻からの強制栄養に関する中止を可能とする答申が報告されました。

これにより多くのメディアが胃瘻は必ずしもハッピーな結果をもたらさないという啓蒙が進み、「胃瘻＝悪」というイメージが国民的に徐々に浸透しつつあるようです。なぜ「胃瘻＝悪」なのでしょう？

それは、胃瘻を造る基準や管理方法などにまだまだ曖昧なところが多く、現状では胃瘻造設をしてもまだまだ患者がアンハッピーとなる要素が多いからと考えます。この現状であれば胃瘻＝悪とされても仕方ないのかもしれない。

では今後ハッピーと考えられる胃瘻とは何かというと①再度食べることを目的とした胃瘻であること②最悪食べられない状況であっても生活の質が向上すること、の2項目が重要と考えます。さらに造設1年から2年後に胃瘻が患者にとってハッピーであるかを再検討することで、より質の高い胃瘻になると思います。

現在、私は在宅胃瘻交換手技の確立や新しい栄養投与方法などの開発に寄与しており、幸いにも全国で講演依頼を多くいただいております。ぜひ私の勤務する福生市の胃瘻患者は、特にハッピーになるように努めていきたいと考えております。

【文責】水野医師

【問合せ】保健センター ☎552-0061

健康づくり推進員コーナー

健康づくり推進員が作成した『福生健康ウォーキングMAP』を皆さんご存じですか？

10月12日、10月とは思えない暑さではありましたが、快晴のなか、市民の方や健康づくり推進員34人で、拝島駅を出発。玉川上水辺りの緑のトンネルをくぐり、福東地区をぐるっと周り、日光橋公園、みずくらいど公園を経て、ゴールのどんぐり公園を目指す約5kmの『福東森林コース』を歩きました。

季節の移ろいを思わず写真に収めたくなるようなスポットも多くありました。また、健康づくり推進員のアドバイスのもと、普通の歩き方と早歩きを交互に行うインターバルウォーキングも取り入れながら約2時間かけて、楽しく歩くことができました。

今回は、12月8日(日)に、約5kmの『加美平コース』を歩く予定です。コースによっていろいろな見所があります。日ごろ歩き慣れていない方でも、ぜひ一緒に歩いてみませんか？ 参加希望の方は、保健センターまでお電話ください。

【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、電話で申し込めます。また費用の記載のないものは無料です。