

保健ガイド

保健センター
☎552・0061

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。

◆健康相談(申込み不要)

①日時 7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

②日時 7月12日(木)午後1時30分～3時30分
場所 福生地域体育館
相談員 保健師・栄養士

◆ヘルスチェック(予約制)
生活習慣病等のリスク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。

◆めざせ! 体内革命プロジェクト(予約制)
運動習慣がない方、何をやってもなかなか続かないという方に!
運動習慣を身につけ、生活習慣を見直して健康な体を作りましょう。

◆育児相談(申込み不要)
日時 7月6日(金)午後1時30分～2時30分
場所 子ども応援館

◆乳幼児歯科健康診査
日時 7月4日(水)・18日(水)午後1時～2時(受付)
場所 保健センター

◆離乳食教室(予約制)
日時 7月11日(水)午前10時～11時30分
場所 保健センター

◆西多摩保健所からのお知らせ
食中毒予防対策及び保健栄養に関する情報等についての講習会です。これからの時期に向けて、ぜひご参加ください。
日程 場所 7月5日(木)・羽村市ゆとろぎ、11日(水)・青梅市民会館
時間 両日とも午後2時～4時
対象 食品関係営業者
講師 保健所職員
費用 無料
申込み 直接会場へ。
※公共の交通機関をご利用ください。
問合せ 西多摩保健所食品衛生第一係 ☎0428・22・6141

7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	午後5時～9時45分	午前9時～正午 午後1時～5時
1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	片岡歯科医院 本町44 ☎551・0353
8日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	田辺歯科医院 本町90 ☎551・2712
15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
16日(祝)	福生市休日診療所	高水医院 瑞穂町箱根ヶ崎282 ☎557・0028	佐久間歯科医院 東町2-8東口Y Sビル2F ☎553・2525
22日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	島田歯科クリニック 東町10-4 ☎552・3084
29日(日)	福生市休日診療所	羽村市平日夜間急患センター	ふみ歯科診療所 福生798-2第7森田ビル1F ☎551・7288

※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。

7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24年3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24年1月生まれ	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。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23年10月生まれ	
1歳6か月児	24日(火)	平成22年12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21年6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。		

7月の予防接種(BCG)

期日	種別	対象	備考
10日(火)	BCG	平成24年3月14日～4月11日生まれ	3か月～6か月未満

受付時間【BCG】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へ!
- 赤ちゃんが生まれたら出生届と一緒に出生通知票を市役所総合窓口課へ!

医師会だより 女性化乳房と男性乳癌

男の人で、最近胸が大きくなった、はってきた、お乳にしこりがある、右と左で形がちがう、触ると痛いなどの症状がある人についてのお話です。

女性化乳房とは、男性において性ホルモンのバランスが乱れたとき、つまり女性ホルモンの相対的過多により男性の乳腺が増殖し乳房が腫れている状態です。思春期や老年期に現れる男性の乳房の腫大でいろいろな症状がでます。原因がなく自然になるものが多いですが、なかには原因がしっかりあるものがあり男性も日ごろから気にかけておきましょう。

原因としては性ホルモンの異常をきたす病態で、ホルモンの分泌に関わる病気や腫瘍(内分泌疾患、内分泌腫瘍)、薬剤によるもの(薬剤性)、肝機能障害、腎機能障害などがあります。

腫瘍性のもので精巣腫瘍(睾丸の腫れ、違和感で気づくことあり)、副腎腫瘍(女性化現象をおこすことがある)などがあります。薬によるものは、ホルモン剤以外にもいろいろな薬でなることがあります。このような原因がしっかりあるものはその原因を治療し、女性化乳房自体は痛みが強い時は沈痛薬を内服し経過を観察します。

今回のお話で一番重要なことは、女性化乳房と同じような症状でもほっとけない病気、つまり男性乳癌があることです。全乳癌の約1%は男性に発症する男性乳癌で、男性の場合、好発年齢は60歳前後と女性にくらべると年齢が高い傾向にあります。おばあちゃん、お母さん、姉妹に乳癌の既往がありお乳に症状のある男性は、特に注意が必要です(家族性乳癌の場合もあり得ます)。それ以外の男性の方も乳腺の病気があるということを覚えておきましょう。

文責 西村医師

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。

健康コーナーNo.25

「節電熱中症にご注意を」

皆さんは、節電について生活の中で心がけていることはありますか。昨年の震災を機に節電に対する意識が高まり、節電に関する色々なアイデアが生まれています。これから夏を迎え、本格的な暑さがやってきます。節電を意識するあまりに、無理な我慢をしまい、熱中症の危険から身を守れないことは避けたいです。

- そこで、「熱中症にならない節電」のポイントをあげてみます。
- 家族でひとつの部屋に集まり、その部屋でエアコンや扇風機を使用する。
 - 日差しを避けるためにレースのカーテンやすだれなどを使用する。
 - エアコンのフィルターはこまめに

掃除する。
○室内環境は実際の室温で28度を上回らないようエアコンや扇風機などを上手に使う。
○ unnecessary 照明を消す、待機電力を減らす。

など、ちょっとした心がけでも節電につながります。
特に高齢者は、暑さを自覚しにくいうえ、我慢したり嫌がったりして室温が高くてもエアコンを使用しない方が多いようです。周囲でも高齢の方には気を配っていきましょう。そして若い方、体力がある方も、夜はエアコンなどを活用して快適に眠れる環境で、しっかり睡眠をとりましょう。

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

