

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時まで閉庁時間を延長しています

◆健康相談(③のみ予約制)

- ① 2月1日(水)午前9時30分〜11時 場所:さくら会館 相談員:保健師
- ② 2月2日、9日、16日、23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
- ③ 2月20日(月)午後1時30分〜2時30分 場所:市役所1階ロビー及び相談室 相談員:医師(内科)・保健師・栄養士



- ④ 2月23日(木)午後1時30分〜3時 場所:中央図書館 相談員:保健師・栄養士
- ◆ 育児相談(申込み不要)
 - ① 2月3日(金)午後1時30分〜2時30分 場所:福祉センター
 - ② 2月8日(水)午前10時〜11時30分 場所:保健センター



2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	羽村市休日夜間急患センター(羽村市役所裏) 羽村市緑ヶ丘5-1-2 ☎555・9999	梅田歯科医院 福生1046岸ビル102 ☎553・5161
5日(日)			
11日(祝)	福生市休日診療所	新井クリニック 瑞穂町長岡1-51-2 ☎557・0018	エビナ歯科 福生1059 ☎551・8241
12日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	大浦歯科医院 福生867 ☎553・0667
19日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	ふみ歯科診療所 福生798-2第7森田ビル ☎551・7288
26日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	片岡歯科医院 本町44 ☎551・0353

※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。

2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10月生まれ	21日(火)	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17年8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17年5月生まれ	満月齢後の9・10か月期		
1歳6か月児	平成16年7月生まれ	28日(火)	保健センター 午後1時〜1時45分	
3歳児	平成15年1月生まれ	7日(火)		

2月の予防接種

BCG

種別	期日	通知対象	受付時間
BCG	9日(木)	平成17年10月12日〜11月9日生まれ	午後1時〜2時5分 場所:保健センター

対象:3か月〜6か月未満。※接種の際は予診票に必要事項を記入し、母子健康手帳と一緒に持参してください。問合せ:保健センター



方、進め方(試食あり)
講師:栄養士・保健師
定員:14組

申込み:1月19日から電話で保健センターへ

◆ 両親学級
2月4日(土)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:1月19日から電話で保健センターへ

◆ 歯科健康診査
2月1日、15日(水)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16年2月生まれ

4月1日から麻疹、風しん各1回接種(法定接種)はなくなり、麻疹、風しん混合ワクチンによる第1期と第2期の2回接種となります。

次に該当する場合は早めに接種を受けてください。
○麻疹、風しんのいずれか一方に罹患し、罹患していない疾病の予防接種を受けていない。

○麻疹、風しんに罹患したことがなく、麻疹、風しんいずれか一方の予防接種だけ受けている。

○麻疹、風しんいずれの予防接種も接種していない。

医師会だより

高血圧の診断基準が2004年に変わり、血圧140/90mmHg以上が高血圧になりました。以前に比べ年齢による血圧指標がありませんが、老若男女に無関係になりました。これも、血圧が低いほうがより長生きであるといわゆる白衣性高血圧です。これも、家庭で血圧が測定できる、血圧計の普及のおかげで意外と多く見つかるようになりました。これと逆に、自宅で高血圧、診療所で正常血圧の、仮面高血圧の方も散見します。

家庭血圧の測定は、朝起床後1時間以内、排尿後、座位1〜2分の安静後に測定します。高血圧の方の経過をみると、いろいろ

生活状況で、血圧が変動していることによく遭遇します。これを、生活高血圧と自分なりに呼んでいます。まず、高血圧の治った例は、退職した人―本人もびつくり。体重の減った人―高脂血症まで改善。借金がなくなった人―気持ちがすっきりした様子。離婚が成立した人―高血圧になりました。

高血圧になった例は、ストレスなどで食べ過ぎて肥満になった人。借金の増えた人。仕事が増えすぎ過労気味の人。出世した人。転職した人。親族と同居した人。介護疲れ。交通事故などなど、すぐに解決できないストレス状態に身をおかれた方に見受けられます。

短期的高血圧には、夫婦喧嘩、不眠、酒、会議、過労、宴会、冠婚葬祭などが原因と思われる例が多くみられ、中には待合室でのご近所同士の会話の原因と判断する高血圧悪化例まであります。高血圧は意外な場面が発生していると感じています。

この生活高血圧がどこまで本態性高血圧(原因のはっきりしない高血圧)に含まれるのかは将来にまかせますが、生きているかぎり、正常血圧の方も短期的高血圧になるものと思われまます。

短時間高血圧が連続すれば、肩こり、頭痛、いらいら、自律神経症などを伴って、真性(？)高血圧になるものと考えています。正常血圧の方も、生活ストレスのコントロールのために、時々家庭で、血圧を測られてはいかがでしょう？

そのあなた、夫婦喧嘩の後、重症高血圧になっていませんか？

文責 星野医師
問合せ 保健センター



市民のひろば

高血圧の診断基準が2004年に変わり、血圧140/90mmHg以上が高血圧になりました。以前に比べ年齢による血圧指標がありませんが、老若男女に無関係になりました。これも、血圧が低いほうがより長生きであるといわゆる白衣性高血圧です。これも、家庭で血圧が測定できる、血圧計の普及のおかげで意外と多く見つかるようになりました。これと逆に、自宅で高血圧、診療所で正常血圧の、仮面高血圧の方も散見します。

家庭血圧の測定は、朝起床後1時間以内、排尿後、座位1〜2分の安静後に測定します。高血圧の方の経過をみると、いろいろ

生活状況で、血圧が変動していることによく遭遇します。これを、生活高血圧と自分なりに呼んでいます。まず、高血圧の治った例は、退職した人―本人もびつくり。体重の減った人―高脂血症まで改善。借金がなくなった人―気持ちがすっきりした様子。離婚が成立した人―高血圧になりました。

高血圧になった例は、ストレスなどで食べ過ぎて肥満になった人。借金の増えた人。仕事が増えすぎ過労気味の人。出世した人。転職した人。親族と同居した人。介護疲れ。交通事故などなど、すぐに解決できないストレス状態に身をおかれた方に見受けられます。

短期的高血圧には、夫婦喧嘩、不眠、酒、会議、過労、宴会、冠婚葬祭などが原因と思われる例が多くみられ、中には待合室でのご近所同士の会話の原因と判断する高血圧悪化例まであります。高血圧は意外な場面が発生していると感じています。

この生活高血圧がどこまで本態性高血圧(原因のはっきりしない高血圧)に含まれるのかは将来にまかせますが、生きているかぎり、正常血圧の方も短期的高血圧になるものと思われまます。

短時間高血圧が連続すれば、肩こり、頭痛、いらいら、自律神経症などを伴って、真性(？)高血圧になるものと考えています。正常血圧の方も、生活ストレスのコントロールのために、時々家庭で、血圧を測られてはいかがでしょう？

そのあなた、夫婦喧嘩の後、重症高血圧になっていませんか？

文責 星野医師
問合せ 保健センター