



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 11月10日(木)午前10時～正午 ② 11月17日(木)午前9時30分～11時	① 福生地域体育館 ② 市役所1階ロビー	
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	11月29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若年健康教室 エクササイズと健康を維持するための食生活のポイントをご紹介します。	(1日目)11月4日(金)午前10時～正午 (2日目)平成29年1月12日(木)午前10時～正午 (3日目)3月14日(火)※時間は参加者との調整のうえ決定します。	保健センター	市内在住で20歳以上64歳以下の方・先着15人。3日間のコースで実施します。託児希望の方は要相談。
④育児相談 身体計測、育児相談、母乳・栄養相談	① 11月4日(金)午後1時30分～2時30分 ② 11月16日(水)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
⑤離乳食教室 離乳食の作り方、進め方(試食あり)	<前期・中期食> 11月9日(水)午前10時～11時30分	保健センター	離乳食開始時期の乳児とお母さんなど・先着14組
⑥すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	11月2日(水)・16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	保健センター	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・④は不要。②・⑤は10月17日(月)から、③は随時受付中、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。

医師会だより

「最近の便秘事情」

便秘患者について、国内では正確な患者数は把握されていませんが、米国では約20%存在し、高齢者が多いと言われています。

今後、ガイドラインが発表される予定ですが、便秘については学会により定義が異なり、一般の方では更に混乱を招くと思われる。国際消化器病学会基準がよく使用されますが、排便回数は週3回未満であり、排便時の苦痛、不快などの随伴症状の有無が重要となります。

分類は器質性、症候性、薬剤性、機能性の4つがあります。器質性は狭窄性、非狭窄性に分かれます。薬剤性は最近多く、抗コリン薬とその他に分かれます。抗コリン薬は高齢者に多い過活動性膀胱、パーキンソン病、うつ病によく使用されます。副作用が懸念され、便秘以外に心血管イベント上昇、認知症、せん妄、排尿障害、過鎮静、口内乾燥があげられます。そのような場合は使用量の調整、代替薬の検討が必要です。

一般的に食物通過時間は食道4～5秒、胃2時間、小腸5～6時間、大腸24～48時間かかります。下部に行くほど遅いですが、大腸蠕動運動は直腸に行くほど早いです。腸内の通過時間により便の性状は異なり、100時間の場合はコロコロであり、10時間では水様便となります。

平均の排便量は1回約150gで、臭いは腸内体臭に属し、含流化合物や窒素化合物です。たんぱく質分解に関与する悪玉腸内細菌が関係し、善玉菌摂取による腸内フローラ維持が重要です。

運動、食物繊維については論文もありますが、科学的根拠の点では古い物が多く、効果によっては固執しない方が良いと思われます。不溶性食物繊維(豆類、イモ類等)の推奨度は低いですが、水溶性食物繊維(キノコ類、海藻類、果物等)は科学的根拠のレベルが高くお勧めできます。

薬物療法では、浸透圧性下剤である酸化マグネシウムは比較的患者に負担の少ない薬物ですが、腎ろ過率低下に伴い、高マグネシウム血症に至るので血液検査が必要です。その場合、クロライドチャンネルアクチベーターが代替薬として有効であり、腸の傷を治し、使用開始時に副作用がなければ有用な薬剤です。

この他、刺激性下剤は効果が早く、排便の改善がみられますが、水溶性下痢、脱水も多いため、あくまで屯用(症状があった際のみ服用する)が勧められます。

【文責】瀬在秀一医師

11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)	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	栗原医院 瑞穂町箱根ヶ崎 61 ☎ 557-0100	午前9時～正午 午後1時～5時 東青梅休日歯科診療所 青梅市東青梅 1-174-1 ☎ 0428-23-2191
3日(祝)	福生市休日診療所	栗原医院 瑞穂町箱根ヶ崎 61 ☎ 557-0100	東青梅休日歯科診療所 青梅市東青梅 1-174-1 ☎ 0428-23-2191
6日(日)	福生市休日診療所	羽村市平日夜間急患センター 羽村市緑ヶ丘 5-1-2 ☎ 555-9999	東青梅休日歯科診療所
13日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	東青梅休日歯科診療所
20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
23日(祝)	福生市休日診療所	石畑診療所 瑞穂町石畑 207 ☎ 557-0072	新井歯科医院 福生 875-9 メゾン福生 1 F ☎ 530-1488
27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

11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	15日(火)	平成28年7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5月生まれ※受診日時で生後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2月生まれ※受診日時で生後9か月0日以降の乳児	
1歳6か月児	22日(火)	平成27年4月生まれ	保健センター・午後1時～1時45分
3歳児	1日(火)	平成25年10月生まれ	

11月の予防接種(BCG)

期日	備考
16日(水)	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。	

検診のお知らせ

▼胃・肺がん検診(12月)

※原則、セットでお申し込みください。

【日時】12月15日(木)午前9時～正午

【場所】保健センター

【対象】市内在住の35歳以上の方(平成28年4月1日現在)

【定員】80人(定員を超えた場合は抽選)

【検診方法】検診車による集団検診。バリウム投与・胃間接撮影。胸部X線直接撮影。喀痰検査(必要な方のみ)

◆次の方は受診できません

- ・1年以内に胃・肺を手術した方
- ・現在、胃・肺または十二指腸を治療中または経過観察中の方
- ・胃・肺の検査を受診後、1年を経過しない方
- ・妊娠中の方
- ・その他病気を治療中の方

◆次の方は申込み前に保健センターへご連絡ください

- ・1年以内に手術(胃・肺に限らず)をした方

※当日の問診結果によっては検診が受診できない場合があります。

【申込み】10月31日(月)までに市ホームページから電子申請(10月31日(月)午後11時59分まで)または、往復はがき(当日消印有効)でお申し込みください。

【往復はがきの書き方】

〈往信・表〉〒197-0011 福生市福生 2125 番地 3 福生市保健センター

〈往信・裏〉①住所②氏名③生年月日④年齢⑤電話番号⑥胃・肺がん検診希望

〈返信・表〉ご自分の住所・氏名を記入してください。

〈返信・裏〉何も記入しないでください。

※往復はがき1枚につき1人の申込みです。記載内容に不備があると受診できませんのでご了承ください。受診の結果、精密検査や治療が必要な場合は自己負担となります。また、受診結果によっては保健センターから連絡が行く場合があります。

【問合せ】保健センター ☎ 552-0061

保健センター産休等代替職員(パート)募集

【応募資格】保健師・助産師・看護師いずれかの資格を有する方

【業務内容】市の保健業務

【募集人数】若干名

【試験方法】面接

【申込み】10月17日(月)～31日(月)の(日曜日を除く)午前9時～午後5時の間に、履歴書(写真貼付)・資格を証明するものの写しを本人が直接保健センター ☎ 552-0061 へご持参ください。



※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。

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。