

発行：福生市／編集：企画財政部秘書広報課／〒197-8501 福生市本町5-8042 551-1511（市役所代表）／毎月1日・15日発行

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 12月7日(木)・21日(木) 午前9時30分～11時 ② 12月13日(水)午前10時～正午	①市役所1階ロビー ②福生地域体育館	
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	12月12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育児相談 身体計測、育児相談、母乳・栄養相談	① 12月1日(金)午後1時30分～2時30分 ② 12月20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※4か月未満は要相談
④離乳食教室 離乳食の作り方、進め方(試食あり)	<前期・中期食> 12月13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20組
⑤すくすく歯科健診(乳幼児歯科健診)	12月6日(水)・20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・③は不要。②・④は11月17日(金)から、⑤は初診・日程変更の方のみ前日までに保健センターへ。

12月の予防接種(BCG)

期日	備考
11日(月)	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防票と母子健康手帳を持参してください。

医師会だより

考えて、ひとつの物を摂り過ぎないで!

サプリメントは人間が頭で考えて、摂取する食品です。しかし、同じものを長期間にわたり大量に摂取し続けることは思わぬ落とし穴にはまる可能性があります。

人間が生きていくうえで必要不可欠な水でさえ、自分の頭で考えてむりやり摂ってしまうと大変なことになってしまいます。

Aさんは、水を大量に取ることがいい事だと思い込み、毎日数リットルの水を飲み続けて水中毒になってしまいました。AさんのNa値は106mEq/L(正常は136-147)まで低下し危険な状態でした。これに対して本当に身体の水分がなくなった場合、人は口渇を感じ、大量の水を自然に摂ってしまう場合があります。

一方、Bさんは、尿崩症という病気(抗利尿ホルモンが分泌されなくなり、尿がずっと出続ける病気)で尿が出続けるため、身体が水を欲し、1日数リットルの水を飲んでいましたが、Naなどの電解質に大きな狂いはありませんでした。

また、副甲状腺機能低下症という病気(カルシウムが低下してしまう)Cさんは大量の煮干しを毎日摂取していました。それでも受診時のCa値は6.7mEq/Lと低く、もしこれを摂っていなかったらもっと低値になっていたと思われます。カルシウムはサプリメント、薬剤で摂っている方も少なくないと思われますが、時々副作用で高カルシウム血症になっている人を見受けられます。

人間には不足している成分を本能的に欲する力があることを改めて認識するとともに、自分の頭で考えて、特定の物を摂取し続けられないことが大事だと思います。

軟骨の成分であるグルコサミンやコンドロイチンがサプリメントとして人気になっています。これらを経口摂取しても消化液でバラバラに分解されてしまいます。ましてや軟骨に血管はなく、届きようがありません。これらを摂取したことによる大きな副作用の報告がないのは幸いです。

もちろん、例外もあります。糖尿病の方は欲するままに、糖質を摂っていたら、大変なことになってしまいます。これだけは頭で考えて、決められたカロリーを守ってください。

【文責】島井医師

12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	午後5時～9時45分	午前9時～正午 午後1時～5時
3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	今里歯科医院 本町 78 ☎ 551-0440
10日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	梅田歯科医院 福生 1046 岸ビル 102 ☎ 553-5161
17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 248-11 ☎ 551-4738
23日(祝)	福生市休日診療所	みずほクリニック 瑞穂町長岡長谷部 31-1 ☎ 568-0300	江藤歯科医院 熊川 621 ☎ 552-9750
24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

※12月29日(金)～31日(日)については広報ふっさ12月15日号でお知らせします。
【歯科休日診療変更のお知らせ】11月19日(日)は河野歯科医院(福生市南田園 3-2-38 ☎ 553-2829)に変更となりました。

12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	19日(火)	平成29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29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。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29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	26日(火)	平成28年5月生まれ	保健センター・午後1時～1時45分
3歳児	5日(火)	平成26年11月生まれ	

○妊娠届出書の提出および「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。

「健康コーナー」

インフルエンザ予防!

寒い季節となり、風邪や流行性胃腸炎などさまざまな感染症が流行する時期です。特にインフルエンザは高熱や頭痛、関節の痛みなどの症状があり、とても辛いものです。感染予防には、流行前の予防接種が有効ですが、そのほかの予防策についてお伝えします。

▼マスクの着用

主な感染経路は咳やくしゃみの際、口から飛び出す飛沫による感染です。感染予防のためマスクの着用を心がけましょう。

▼外出後は手洗い・うがい

流水・せっけんによる手洗いは手についたウイルスの除去に効果があります。アルコールによる消毒も効果的です。さらにうがいでウイルスを追い出しましょう。

▼適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が弱くなり、感染症にか

りやすくなります。加湿器を利用するなどして湿度を50～60%に保ちましょう。

▼体力を保つ

疲労や睡眠不足、栄養不足の状態では体の抵抗力が低くなり、感染症にかかりやすくなります。十分な休養と栄養バランスの良い食事で体の抵抗力を保ちましょう。

▼流行期には人ごみを避ける

人ごみに行かなければならない場合は、マスクを着用し極力短時間で済ませるようにしましょう。

▼「咳エチケット」を忘れずに

普段から咳やくしゃみを人に向けてしない、咳やくしゃみが出るときはマスクをする、手で咳やくしゃみを受けたときにはすぐに手を洗うなどの「咳エチケット」を守り、感染を広げないようにしましょう。～季節を問わず、手洗い・うがいを忘れずに～

【問合せ】保健センター ☎ 552-0061

気管支ぜん息の都医療券をお持ちのみなさまへ

～東京都大気汚染医療費助成制度改正のお知らせ～

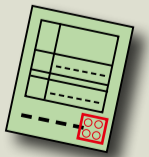
平成30年4月1日から、認定疾病に対する保険診療の窓口支払い額のうち、月額6千円までが自己負担となります。対象の方は有効な医療券をお持ちの方で、生年月日が平成9年4月1日以前の方です。

なお、平成30年4月1日から使

用する新しい医療券は平成30年2月ごろまでに東京都から送付されます。

※18歳未満の方はこれまでと同様、窓口での自己負担はありません。

【問合せ】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。