



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 専門職による相談、健康機器による測定	3月5日(木)・19日(木) 午前9時30分～11時	市役所1階ロビー	20歳以上の方
②ヘルスチェック 血管年齢、骨密度、脳年齢、咬む力、体組成、足指力の測定、食事・運動等の助言	3月6日(金) ①午前9時30分〔受付〕 ②午前10時30分〔受付〕 ※要申込み	保健センター	20歳以上の方・定員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	①3月6日(金)午後1時30分～2時30分 ②3月18日(木)午前9時30分～10時30分	子ども応援館	乳幼児(0歳～未就学児)と保護者
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〉3月11日(木)午前10時～11時30分※要申込み	保健センター	離乳食開始時期の乳児とお母さんなど・定員20組
⑤すくすく歯科健診 (乳幼児歯科健康診査)	3月4日(水)・18日(木)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(フッ素塗布は3歳3か月)になる月までの乳幼児

【申込み】①・③は不要。②・④は2月18日(火)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。

3月の予防接種(BCG)

期日	備考
12日(木)	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。)

【受付時間】午後0時50分または1時15分(対象の方に通知のご案内します。)
【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。

- 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。

～薬剤師会だより～

「不眠」を訴えるまえに考えてほしいこと

質のよい睡眠は心身の健康にとって重要であり、快適な生活をおくるために睡眠は必要です。しかし日本人を対象とした睡眠に関する調査では、入眠障害(寝つきの悪さ)、中途覚醒(何度も目覚める)、早朝覚醒をもった有症状率(症状をもった割合)は平均15～25%と報告されています。

昨年、「第6回得する街のゼミナール」で睡眠に関する講座を担当しましたが、参加者の多くは、現在の睡眠に不満を持っていました。また当薬局をご利用される患者さんのなかにも不眠を訴えられる方がいます。ただ、患者さんの中には、「朝まで目覚めず寝ていたい」「8時間以上眠らないとダメ」といった「こだわり」をもたれていました。

50編以上の不眠症の報告をまとめた研究では、①入眠障害、中途覚醒、早朝覚醒、熟眠障害(寝た感じがしない)のいずれかが存在する有症状率は30～48%、②「①」の症状があり、さらに昼間にも過剰な眠気、不安、抑うつなどの症状がみられる有症状率は5～15%、③「①」の結果に追加して、自らの不眠に不満を抱く割合は8～18%、④不眠症と診断されるのは約6%だったと報告され、何らかの不眠症状があっても治療の必要性は低いとされています。

また、健康な方3,577人の実際に夜間眠っている時間を調べた研究があり、10歳までは8～9時間でしたが、15歳で約8時間、25歳で約7時間、45歳で約6.5時間、65歳で約6時間となり、加齢により睡眠時間が短くなっていました。さらに、この研究では年齢ごとに睡眠の質の変化も示しており、加齢とともに中途覚醒の時間が増え、熟眠感の目安となる「深い睡眠」は短くなっていました。

以上をまとめると睡眠時間は個々によって異なり、現在の睡眠に不満があったとしても日中の生活で困らなければ問題はないと考えられ、いい意味で「開き直る」ことが必要ではないかと思えます。

【文責】遠藤洋薬剤師、前田和亮薬剤師

健康コーナー

花粉症に備えましょう



花粉症とは、スギやヒノキ等の植物の花粉が原因となって、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ等のアレルギー症状を起こす病気です。

日本気象協会によると、スギ花粉の飛散開始時期は全国的に例年並みで、2月上旬に九州や四国、東海、関東の一部から花粉シーズンがスタートする見込みです。飛散量は広い範囲で例年より少ないとされていますが、花粉症には早めの対策が必要です。生活リズムを整え規則正しい生活を送ることを基本とし、家庭でできる対策として、以下のことがあります。

〈外出する時〉花粉の飛散シーズンに外出する場合は、マスクやメガネを着用し、花粉が目や鼻などに付かないよう注意しましょう。帽子をかぶることも効果があります。帰宅した時には、洋服や髪

の毛に付いた花粉をよく払い落としてから家の中に入り、うがい・手洗い・洗顔をしましょう。

〈掃除・洗濯・布団干し〉なるべく室内に花粉を入れないように注意しましょう。掃除の際は、掃除機の使用に加え、濡れ雑巾やモップで拭くことも効果的です。花粉の飛散シーズン中、洗濯物はできるだけ屋内に干しましょう。布団は、布団乾燥機の使用が望ましいですが、屋外に干した場合でも、掃除機をかけることで、ある程度花粉を除去することができます。

また、花粉症治療として症状を軽減させる対症療法と、根本的に治すことを目指す根治療法があります。花粉症の方は、花粉を避けることにより症状を軽減するとともに、適切な治療を受け飛散シーズンを乗り切りましょう。

※東京都発行「花粉症一口メモ」より一部抜粋～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

検診のお知らせ

▼胃・肺がん検診(4月)

※原則としてセットでお申し込みください。

【日時】4月27日(月)午前9時～午後1時※受付時間は抽選です。受診者へ個別にご案内します。

【場所】保健センター

【対象】市内在住の35歳以上で、前回の検診からおおむね1年が経過した方(年齢は令和2年4月1日現在)

【定員】75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/妊娠している方、またはその可能性がある方

◆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/その他病気を治療中の方※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】2月29日(土)までに市ホームページから電子申請(2月29日(土)午後10時まで)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 2125-3 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希望検診名

〈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。

【問合せ】保健センター ☎ 552-0061

3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
1日(日)		羽村市平日夜間急患センター 羽村市緑ヶ丘5-1-2 ☎ 555-9999	工ピナ歯科 福生 1059 ☎ 551-8241
8日(日)		ひかりクリニック 本町 95-3 ☎ 530-0221	加藤薬局福生店 加美平 1-15-6 ☎ 553-8488
15日(日)		熊川病院 熊川 154 ☎ 553-3001	中村調剤薬局 熊川 156-4 ☎ 530-2468
20日(祝)	福生市休日診療所 福生 2125-3 ☎ 552-0099	高沢病院 瑞穂町二本木 722-1 ☎ 556-2311	北田園歯科 北田園 1-6-3 ☎ 552-1700
22日(日)		ひかりクリニック 本町店 本町 95-15 ☎ 530-7953	佐久間歯科医院 東町 2-8 東口 SYビル 2F ☎ 553-2525
29日(日)		羽村市平日夜間急患センター	荒木歯科医院 牛浜 130 ☎ 551-3243

※平成31年4月から準夜診療の実施場所が指定医療機関となりました。処方せんは指定薬局にお持ちください。年齢・症状によっては、他医療機関を紹介する場合があります。事前にお問い合わせください。

3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	17日(火)	令和元年11月生まれ	保健センター 午後0時40分～1時40分
6か月児	満月齢後の6・7か月期	令和元年9月生まれ ※受診日時点で生後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	令和元年6月生まれ ※受診日時点で生後9か月0日以降の乳児	
1歳6か月児	24日(火)	平成30年8月生まれ	保健センター 午後0時40分～1時40分
3歳児	3日(火)	平成29年2月生まれ	