



親と子の健康づくり 場所・固飯岡保健センター(☎57-3113)

種別	期日	受付時間	対象・内容
健康診査	乳児健康診査	7月3日(月)	12:50~13:10 平成29年2月19日~3月10日生
	1歳6か月児健康診査	7月12日(水)	12:50~13:10 平成27年11月21日~12月16日生
	2歳児歯科健康診査	7月13日(木)	9:00~9:20 平成27年1月7日~1月22日生
		3歳児健康診査	7月7日(金)
	7月28日(金)		平成26年1月9日~2月1日生
相談	歯科相談	7月6日(木)	9:15~10:30 歯科医師による診察と歯科衛生士の歯磨き指導
	育児相談	7月18日(火)	9:00~10:00 乳幼児の発育確認、言葉、食事、歯などの相談
教室	離乳食教室 ※申込制	7月14日(金)	9:30~9:45 平成29年2月~3月生 内容:離乳食の進め方(講話、調理実習)
	両親学級	7月25日(火)	9:00~9:15 お産の経過と呼吸法、赤ちゃん抱っこ体験など
	子育て学級	7月25日(火)	9:15~9:30 平成29年4月2日~6月10日生まれの第1子と保護者 内容:ベビーマッサージや育児の情報交換など



健康インフォメーション

熱中症に注意しよう

屋内、屋外にかかわらず、知らないうちに熱中症になっている場合があります。のどの渇きを感じなくても、小まめに水分を取り、暑さを避ける工夫をしましょう。

熱中症の症状

熱中症になると、目まい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、^{あうと}倦怠感、虚脱感などの症状があります。重症になると、返事がおかしくなる、意識が消失する、けいれんや体が熱くなるなどの症状が見られます。

固健康管理課予防班(☎63-8766)

蚊に刺されない工夫を

蚊に刺されることで、さまざまな感染症が媒介されることがあります。蚊に刺されないように、発生させないように、まずは自分でできる対策をしましょう。

主な対策例

- 夕暮れ時は外に出ない
- 外に出るときは長袖、長ズボンを着用する
- はだしにならない
- 虫除けスプレーなどを使用する
- バケツや植木鉢などでの不要な水たまりを作らない

固健康管理課予防班(☎63-8766)

献血に協力を！

期日	場所	受付時間
7月14日(金)	海上保健センター	13:00~15:45
7月16日(日)	ショッピングセンター サンモール	10:00~11:45
		13:00~15:45
7月26日(水)	飯岡保健センター	10:00~11:45
		13:00~15:45

※献血カードを持っている人は持参してください。

固健康管理課庶務企画班(☎63-8766)



予防接種 固旭市保健センター(☎63-8766)

【集団接種】 場所:旭市保健センター

種別	期日	受付時間	対象
BCG	7月5日(水)	13:15~13:45	生後12か月未満
	7月21日(金)		

【個別接種】 場所:各指定医療機関

種別	対象
ヒブ	生後2~60か月未満
小児用肺炎球菌	生後2~60か月未満
四種混合、ポリオ	生後3~90か月未満
水痘	生後12~36か月未満
麻しん・風しん混合	1期:生後12~24か月未満 2期:平成23年4月2日~24年4月1日生
日本脳炎	1期:生後6~90か月未満 2期:9~13歳未満 特例対象:平成19年4月1日以前生まれの20歳未満で、接種を完了していない人
B型肝炎	1歳未満
高齢者肺炎球菌	65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳の人、60~64歳で心臓などに障害のある人 ※4月2日(日)~平成30年4月1日(日)に対象年齢になる未接種者に3,000円を助成(助成は1回限り)。助成期間は平成30年3月31日(土)までです。



健康ワンポイントアドバイス

たばことアルコール

たばことアルコールには、嗜好品であること、生活習慣病の原因となること、依存性があることなどいくつかの共通点があります。アルコールは適量を適切に飲むことで百薬の長といわれますが、たばこは百害あって一利なし。良いことは一切ありません。

受動喫煙に注意

たばこの煙に含まれる主な有害物質は、タール・ニコチン・一酸化炭素です。喫煙者自身の健康を損ねるだけでなく、間接的に煙を吸わされることで悪影響を受ける受動喫煙や、煙が消えた後もカーテンや壁紙、衣服などに染み込んだ有害物質で影響を受ける残留受動喫煙も認められています。ベランダで吸った煙は窓の隙間から室内に入り込み、換気扇の下で吸っても室内に広がります。さまざまな病気のリスクが高まり、特に小さな子どもに多大な影響を与えます。

アルコールは適量を適切に

アルコールの適量とは、純アルコール量で1日20



g以下とされていますが、日本酒なら1合、ビールは中瓶1本、酎ハイは1缶(350ml)までになります。一気飲みしない、休肝日を設けるなど適切に飲むことも大切です。アルコールが体から抜ける時間は、アルコール度数や種類、飲む人の性別、年齢、体重、その日の体調などによっても違ってきます。毎日大量に飲み続けることで24時間肝臓は働き続け、それにより肝障害が引き起こされます。

たばこやアルコールの依存性

依存性とは、のめり込み、自分の意思ではどうにもならない状態です。エスカレートすると社会的な問題に発展します。体のために、そして社会と上手く付き合うためにも、禁煙と節度ある飲酒を心掛けましょう。

【健康管理課保健師】

旭中央病院便り  vol. 59

<http://www.hospital.asahi.chiba.jp/>

圃旭中央病院(☎63-8111・代表)

外来の薬は院外の保険薬局で受け取ります

処方せんの使用期間は発行日を含めて4日間です。なるべく発行日に受け取ってください。

「がん患者サロン」と「乳がん患者サロン」

当院は地域がん診療連携拠点病院に指定されています。その取り組みの一環として、がんを体験した人や治療中の人、その家族を対象に「がん患者サロン」と「乳がん患者サロン」を毎月開催しています。

どちらも事前の申し込みは不要で、途中の入退出も自由です。体験や思いを語り合う場としてぜひ活用してください。

がん患者サロン

日時/7月24日(月) 午後2時~4時

場所/旭中央病院2号館1階医療連携福祉相談室

費用/300円 ※茶菓代として当日集金。

乳がん患者サロン

日時/7月20日(木) 午後2時~4時

場所/旭中央病院2号館2階乳腺センター会議室

費用/300円 ※茶菓代として当日集金。

※地域がん診療連携拠点病院とは、がんについて、手術、放射線治療、化学療法を効果的に組み合わせた治療、緩和ケアを提供する体制を持ち、がん患者の状態に応じた適切な治療を提供している病院として、国から指定されているものです。

夏休みに小中高生向け職場体験を開催

当院では今年も地元の小中高生を対象に、職場・職業体験プログラムを開催します。病院内の見学や模擬体験、現場の医師・看護師・医療技術職員との交流などを通じて、病院の仕事を知ってもらうことが目的です。

夏休み中は多くの児童、生徒が当院を訪れますので、皆さんの理解と協力をお願いします(職場体験の募集は終了しました)。