

健康ガイド

健康課(保健センター)
☎042-321-1240
〒184-0015 貫井北町5-18-18

親子健康教室

健康・栄養・歯について学びます。親子で楽しく運動し、昼食を作って食べます。
時 3月15日(土)午前9時30分～午後1時30分
所 保健センター
対 市内在住の小学生と父親
定 10組(申込順)
申 2月3日から、電話で健康課へ

大気汚染医療費助成制度 医療券の申請を忘れずに

医療券の有効期間満了後も引き続き助成を受けるためには、更新手続きが必要です。有効期間満了の1か月前に健康課で手続きをしてください。
 なお、桃色の医療券をお持ちの方は、有効期間満了までに更新手続き

を行わない場合、資格喪失となり、再度認定を受けられなくなります。ご注意ください。

健康課

成人男性の風しん定期予防接種・抗体検査

風しんの追加的対策の対象者は、全国の指定医療機関等は2月28日まで、市内実施医療機関は3月31日までに限り、公費で受けられます。送付したクーポン券を実施医療機関へお持ちください。一部医療機関で事前予約が必要な場合があります。

なお、紛失等によりクーポン券の再発行を希望する方は、健康課へお問い合わせください。

対 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性

健康課

未就学児親子歯科教室

時 3月5日(水)午後3時から、3時30分から
所 保健センター

対 歯科健診(幼児のみ)、歯磨き練習、食育エプロンシアターなど
対 平成30年4月2日～令和3年4月1日生まれの幼児と保護者
定 各回5組(申込順)
申 2月3日から、電話で健康課へ

健康メモ

ヒートショックって?

この時期になると毎年ニュースなどで耳にする言葉です。

ヒートショックとは医学用語ではなく、急激な温度変化により急激に血圧が上下することで、心筋梗塞や不整脈、脳出血・脳梗塞といった血管の病気を引き起こすことを表します。気温の低下する11月～3月にかけて入浴中の死亡事故が多いことが知られています。

それではどのようなときに発生するのでしょうか。身体全体が露出するときに多いので、入浴時に多く発生します。暖房をしていない脱衣室や浴室では気温が低く、寒い脱衣室で服を脱ぐと急激に体温が下がり血圧が上昇します。逆

に入浴すると体温が上がり血圧が低下して、そのことにより心臓や血管に大きな負担がかかるのです。特に10℃以上の温度差がある場所は危険とされ、65歳以上の高齢者、高血圧症や糖尿病などの動脈硬化のリスクがある方などは注意が必要です。

どのようなことに気を付ければよいのでしょうか。食事直後や飲酒後の入浴を控える、脱衣場や浴室を温める、お風呂の温度を低めに設定し長湯をしない、入浴後も暖かくして着衣する、入浴前後に水分補給をするなどがあります。

最後に、ヒートショックは年齢に関係なく誰にでも起こりますので、若いから、元気だからと過信することなく、自分にも起きるかもしれないと意識するようにしてみましょう。

小金井市医師会

荒田 宙

| | 休日診療 受付時間 午前9時～正午、午後1時～5時 ※診療科目にかかわらず、必ず電話で確認のうえ、受診してください | | 休日準夜診療 受付時間 午後5時30分～9時 | 休日歯科診療 受付時間 午前9時～正午、午後1時～5時 ※応急処置に限ります | 休日薬局 受付時間 午前9時～正午、午後1時～5時 | 休日準夜薬局 受付時間 午後5時30分～9時 |
|------------|---|---|-------------------------------------|---|---|--|
| 2月2日(日) | 桜町病院 桜町1-2-20 ☎042-383-4111 | うちやまクリニック 東町4-43-15MKジェムズマンション1F ☎042-382-1715 | 丸茂医院 本町2-12-1 ☎042-383-2232 | 大沢歯科医院 貫井北町3-38-18 ☎042-385-1771 | イサク薬局 桜町1-8-4 ☎042-380-5560 | ひばり薬局(小金井店) 本町2-11-10 シェリール1F ☎042-316-5579 |
| | 武蔵小金井駅前こどもクリニック 本町1-18-3ユニール武蔵小金井スイート203C ☎042-387-5533 | アクウェルモールさくら眼科 本町6-14-28武蔵小金井アクウェルモール2F ☎042-383-5558 | | | 薬局日本メディカル 本町1-18-3 ☎042-316-5407 | |
| 2月9日(日) | やすたけ内科クリニック 梶野町5-36-101東小金井フラワーメディカルモール ☎042-388-8880 | 小金井 竹田内科・小児科・在宅クリニック 貫井南町5-20-17 ☎042-381-6627 | 前原診療所 前原町3-17-1 ☎042-381-1702 | サクラ歯科医院 本町1-8-5 サクラビルNo.1-1 F.2F ☎042-384-0012 | フラワー薬局 東小金井駅前店 梶野町5-36-102 ☎042-316-3347 | まえはら調剤薬局 前原町3-2-25 ☎042-401-7887 |
| | 小金井橋さくらクリニック 桜町1-15-11 ☎042-316-6170 | 西野耳鼻咽喉科 本町5-10-17高杉ビル1F ☎042-380-8087 | | | みなみ調剤薬局 貫井南町5-20-15 ☎042-381-7405 | |
| | | | | | グリーンベル薬局 本町5-11-7 ☎042-386-8522 | |
| 2月11日(火・祝) | あらたこどもクリニック 本町3-9-8第2砂川ビル1階 ☎042-380-0033 | 石川クリニック 中町2-1-35マ・メゾン21・1F ☎042-386-3386 | 大見医院 梶野町5-5-6 ☎042-385-2272 | 歯科田中クリニック 貫井北町3-26-12 ☎042-381-1182 | まちば薬局 本町4-14-21-101 ☎042-387-2151 | にじいろ薬局 梶野町5-9-9クレーン1F ☎042-316-3795 |
| | 東小金井さくらクリニック 東町4-37-26 ☎042-382-3888 | こがねい耳鼻咽喉科クリニック 本町1-18-3ユニール武蔵小金井スイート3階301号室 ☎042-387-8176 | | | 薬樹薬局 東小金井 東町5-27-12 ☎042-386-5580 | |
| | | | | | 薬局日本メディカル 本町1-18-3 ☎042-316-5407 | |

| | | | |
|---|---|--|--|
| 東京都・子供の健康相談室 受付時間▷平日=午後6時～翌朝8時 ▷休日(土曜・日曜・祝日)=午前8時～翌朝8時 プッシュ回線の固定電話☎#8000 携帯電話☎03-5285-8898 | 24時間テレホンサービス ▷東京消防庁救急相談センター プッシュ回線の固定電話☎#7119 携帯電話☎042-521-2323 | ▷東京都保健医療情報センター ・医療機関案内ひまわり ☎03-5272-0303 聴覚障害者向け専用 FAX03-5285-8080 | 小児救急(365日24時間) ▷武蔵野赤十字病院 武蔵野市境南町1-26-1 ☎0422-32-3111 |
|---|---|--|--|

..... 広告掲載等のお問い合わせは、フレックス株式会社(広告代理店) ☎ t.nakano@flex-ad.co.jpへ

| | | | |
|----------------------|--|---|--|
| <p>広 告 枠</p> | <p>2/8(土) 10:00~12:00 [小金井市講座]</p> <p>今、しておきたい 都内所有不動産 相続準備</p> <p>受講申込・お問合せは下記お電話より 042-384-7555</p> <p>主宰: 株式会社黒柳建設 小金井市貫井北町1-7-26</p> | <p>遺品整理・ゴミ屋敷・売却前・各種買取 etc</p> <p>お片付け</p> <p>お片付けライトに全部お任せ下さい! ご相談・お見積り 完全無料!</p> <p>通話無料 0120-684-215</p> <p>お片付けライト 〒186-0005 東京都国立市西2-24-30 ☎042-806-9065 <small>【遺品整理士】遺品整理士認定協会 第1824195号 【遺品査定士】遺品査定士認定協会 第AM02232号 【古物商許可】公安委員会許可 第308872416684号 合同会社レイ</small></p> | <p>下肢静脈瘤は早期の発見が大切です</p> <p>❗足にこのような症状はありませんか? ☑足のかゆみがおさまらない ☑足が重い・だるい ☑足の血管の痛み</p> <p>上記の症状がある方は下肢の血管状態の悪化、もしくは下肢静脈瘤の可能性があるので、静脈瘤検査を受けられることをおすすめします。</p> <p>無料 静脈瘤検査 無料血管検査は保険外検査です 2月 25日(火)</p> <p>検査項目 ●超音波エコーによる足の血管チェック ※無料静脈瘤検査は予約制となります。</p> <p>立川静脈瘤クリニック ☎042-595-9550 〒190-0023 東京都立川市柴崎町2-1-4五光トミオ第二ビル2階</p> |
|----------------------|--|---|--|