

健康ガイド
◆健康課健康係
(☎042-321-1240)
健康課 (保健センター)
〒184-0015
貫井北町5-18-18

健康講演会 動脈硬化について

動脈硬化について理解を深め、生活に生かします。

時9月5日(木)午後1時30分～3時前原暫定集会施設 講斎藤寛和さん(市医師会会員) 定50人(申込順) 申8月1日から、電話で健康課へ

愛の献血

時8月4日(日)午前10時～11時30分、午後1時～4時所 JR武蔵小金井駅南口コミュニティ広場(フェスティバルコート) 対16～64歳の方※60～64歳に献血経験のある方は、69歳まで献血することができ ます ■実施団体東京都赤十字血液センター 固健康課

乳がん検診

医療機関でのマンモグラフィ検査です。



①桜町病院

時10月1日～12月20日の火曜・水曜・金曜日の午後定100人(多数抽選)

②小金井つるかめクリニック

時10月1日～12月28日(日曜日を除く。月曜・水曜・木曜日は午前のみ実施) 定250人(多数抽選)

③東小金井さくひら

クリニック

時10月1日～12月27日の月曜(金曜日(水曜日の午後を除く)) 定100人(多数抽選)

◇共通◇

令和2年3月31日現在40歳以上の女性で、平成30年4月以降に市の乳がん検診を受診していない方。なお、次の方は受診できません▽現在授乳中、妊娠中、断乳後6か月以内の方▽乳房疾患で治療中、経過観察中、手術後の方▽まっすぐに立つことが難しい方▽心臓にペースメーカーを装着している方▽豊胸手術をした方 ¥2千円※生活保護世帯の方は減免制度あり他抽選結果は、9月上旬に発送します 申8月15日(必着)までに、郵送(1人1通)で「乳がん検診希望」・希望医療機関名(①～③のいずれか)・住所・氏名・生年月日・電話番号を明記し、健康課へ※市ホームページから申請可

妊婦歯科健診

時9月2日(月)午後1時から、1時15分から、1時30分から(終了は3時ごろ) 所保健センター 対おおむね16～27週の妊婦の方 定20人(申込順) 申8月1日から、電話で健康課へ

子宮がん検診

時10月1日(火)～12月28日(土) 所市内契約6医療機関、国分寺市内契約6医療機関 対令和2年3月31日現在20歳以上の女性で、平成30年4月以降に市の子宮がん検診を受診していない方 定800人(多数抽選) ¥千円※生活保護世帯の

方は減免制度あり他申込結果は、9月上旬に郵送します 申8月15日(必着)までに、郵送で「子宮がん検診希望」・住所・氏名・生年月日・電話番号を明記し、健康課へ※市ホームページから申請可

離乳食教室

【2回食への進め方】 時9月19日(木)午後2時45分～4時15分 対おおむね6～7か月児の保護者 定15人(申込順) 【3回食への進め方】 時9月12日(木)午後1時30分～3時30分 対おおむね8～11か月児の保護者 定18人(申込順) ◇共通◇ 所保健センター 内管理栄養士・歯科衛生士による講義、試食など他母子同室です 申8月1日から、電話で健康課へ

むし歯予防教室

時9月5日～26日の毎週木曜日 午前9時から(受け付けは9時15分まで) 所保健センター 内歯磨き練習、栄養講話など

両親学級ひまわりクラス(平日2日間コース)

時9月9日(月)、13日(金) 午前10時～午後1時 所保健センター 内妊娠、出産、育児の話、妊婦体操、沐浴実習等 対おおむね16～27週の妊婦とパートナーの方(妊娠週数は目安です) 定20組(申込順・初産婦の方優先) 申8月1日から、電話で健康課へ

どむし歯予防教室受講後、希望者は引き続き歯科健診も受けることができます(終了は11時30分ごろ) 対平成29年2月生まれ(2歳6か月)～30年8月生まれ(1歳)の子ども※転入等で対象年齢を過ぎている場合は、ご相談ください 定各日12人(申込順) 申8月1日から、電話で健康課へ



がん検診の申し込みが電子申請でできます



パソコンやスマートフォンなどから、東京共同電子申請・届出サービス (<http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/> 下記QRコード) で、各種がん検診の申し込みができます。ぜひ、ご利用ください。 ※市ホームページからも同サービスに移動できます 固健康課



熱中症にご注意を

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内にいるときにも注意が必要です。目まい、立ちくらみ、手足のしびれ、吐き気などの症状がみられ、重症化すると命にかかわることもあります。なお、高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、特に注意が必要です。

予防のポイント

【暑さを避ける】

気温や湿度が高い日は適度に扇風機やエアコンを使いましょう。遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用することも有効です。また、外出する際は日傘や帽子で直射日光を避けるよう心掛けましょう。

【服装を工夫する】

通気性のよい素材のを選び、襟元をなるべく緩めるなど、通気をよくしましょう。

よくしましょう。

【こまめに水分補給をする】

体温を下げるためには、しっかりと汗をかくことが重要です。失った水分と塩分は十分に補給しましょう。

【体調を考慮する】

二日酔い、風邪、寝不足、食事を取っていないなどの状態では、暑いところでの活動を控えましょう。

応急処置

熱中症は早い段階での対応が重要です。症状が現れたら、適切に処置しましょう。

▷エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難する

▷衣服をゆるめ、からだを冷やす(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)

▷水分・塩分を補給する

▷自力で水が飲めない、意識がないなどの場合は、すぐに救急車を呼ぶ

固健康課

健康メモ

月経困難症とピル

月経困難症は、機能性月経困難症と器質性月経困難症に分類されます。機能性月経困難症は、明らかな病気がないのに月経時に痛みを伴います。器質性月経困難症は、子宮内膜症や子宮筋腫があるために月経時に痛みを伴います。妊娠しない子宮内膜がはがれて月経となりますが、この時に子宮内膜の内側にプロスタグランディンというホルモンが出て子宮を収縮させ、腹痛や腰痛等の症状を引き起こします。このプロスタグランディンを抑える薬が

わゆる「鎮痛薬」になります。しかし鎮痛薬だけでは、疼痛コントロールが困難な場合があります。その場合、「低用量ピル」が効果的です。ピルは古くから避妊薬として使われてきました。しかしここ最近では、月経困難症や月経前症候群にも有効な治療薬として使用されています。

女性の社会進出が進み、女性が活躍する場が増えてきました。月経痛でお困りの皆さんの生活をより快適にし、将来を見据えたライフスタイルの改善のために有効利用してみたいかどうでしょうか?

小金井市医師会

高江洲 陽太郎