



暮らしのたより



保健だより

●会場は保健婦人センター

☎ 64-8992
64-8993



お母さん教室

☆とき 11月10日(木)、17日(木)、24日(木) 13:00~15:30

☆持ち物 母子健康手帳、筆記用具

離乳食講習会 (9:30~11:30)

とき	該当者	持ち物
11月8日(火) " 22日(火)	生後2~5ヵ月の第1子を持つ母親や祖母	母子健康手帳、筆記用具

1歳6ヵ月児健康診査 (13:30~15:00)

とき	該当児	持ち物
11月10日(木)	62年4月1日~10日生まれ	母子健康手帳、赤ちゃん手帳の間診票
" 17日(木)	11日~20日生まれ	
" 24日(木)	21日~30日生まれ	

むし歯予防教室

☆とき 11月15日(火) 13:30~15:00

☆対象 1歳6ヵ月~3歳の幼児

☆内容 歯科検診、歯みがき法

☆持ち物 歯ブラシ、タオル、コップ
母子健康手帳

☆申し込み 直接会場へ

11月の乳児相談

☆4ヵ月児 63年7月生まれ

☆10ヵ月児 63年1月生まれ

※日時、会場は健康カレンダーを御覧ください。なお、富士・駅南・富士南・田子浦・岩松地区の人は、会場が保健婦人センターになります。

3歳児健康診査 (13:00~14:30)

ところ	とき	該当児
富士保健所	11月11日(金)	60年10月1日~10日生まれ
"	" 18日(金)	11日~20日生まれ
"	" 25日(金)	21日~31日生まれ

※持ち物 母子健康手帳、赤ちゃん手帳

胃がん検診

受付時間 9:00~11:00

受診料 800円(70歳以上は無料)

とき、ところ (今泉小体育館前) - 11月9日(水)、(森島公会堂) - 11月10日(木)・11日(金)、(富士南小玄関前) - 11月16日(水)、(須津公民館) - 11月17日(木)・18日(金)・24日(木)

民話テレホンサービス
☎53-1111

10/24~11/6

平垣天神川原の狐のお話 富士南中

11月の献血

日	場所	時間
5日(土)	大淵第一小学校	9:30~12:00
	ひのやユタカ店	13:00~15:00
17日(木)	市役所西口	9:30~15:30
26日(土)	富士駅前	10:00~16:00

問い合わせ 社会課 内線2312

犬猫の引取日

飼えなくなった犬、猫の回収作業は各会場15分間です。当日は愛犬手帳をお持ちください。なお、飼えなくなって出した犬、猫はお返しできませんので御注意ください。また、野良猫の捕獲、引き取りはいたしません。

◇11月4日(金)、18日(金)

田子浦公民館9:00、富士公民館9:30

◇11月11日(金)、25日(金)

吉永公民館 9:00、市立体育館 9:30

広見公民館10:00、大淵公民館10:30

鷹岡公民館12:00

心の健康相談

お年寄りの心配事相談

とき 11月24日(木) 13:30~15:00

ところ 富士保健所

対象 心の問題で悩んでいる人、老人性痴呆症などでお困りの家族。

申し込み 電話で申し込んでください。

富士保健所 ☎65-2155

健康コーナー

尿路結石症



尿路結石症とは、尿の通り道に石ができる病気で、その部位によって腎結石、尿管結石、膀胱結石、尿道結石と言います。

我が国での尿路結石症の患者さんは、人口1,000人当たり0.5~1.0人と推定されていますが、富士市では、3.3人で全国平均の3倍以上、また静岡県は高知県、香川県に次いで3番目の尿路結石多発県です。

腎、尿管結石は30~40歳代に多く、膀胱、尿道結石は排尿困難の出現しやすい60~70歳代の高齢者に多くみ

られます。この病気は圧倒的に男性に多く、女性の3倍です。

主な症状は、激しい痛みと血尿です。時に頻尿、排尿痛などの膀胱炎症状も認められます。

治療としては、痛みの発作を起こしたときに痛み止めの注射などを行う対症療法と、もう一つは、自然に石が出ることを促進させることです。1.0×0.6mm以下の大きさの結石は、80%以上自然に出る可能性があり、水分摂取、薬の服用、積極的運動で排石を促します。

小さな結石でも腎機能を障害したり、痛みの発作が頻繁にあるような場合は、手術の適応となります。

手術方法には開腹して直接結石を取り出す方法や、内視鏡を使って結石を

砕いて取る方法、また最近では体外から衝撃波を使って結石を砕く方法などもあり、開腹手術をしないで結石を砕き摘出する方法が主流になっています。

尿路結石の予防に決定的な方法はありませんが、水分を多くとって尿量をふやすことが予防につながります。

〈富士市医師会〉

レター通信

スポーツの秋です。富士市医師会で調査している感染症の流行も大分おさまってきました。冬に向かって体力をつけておきましょう。今のうちから乾布摩擦などを始めるのもよいと思います。