

暮らしのたより

10月-1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

10月の健康だより

☎ 保健婦人センター 64-8993

☆乳児相談

該当児 生後3ヵ月と9ヵ月になった赤ちゃん

☆離乳食講習会

該当児 前期…生後2～5ヵ月の赤ちゃんを持つ母親や祖母
後期…生後8ヵ月以降の赤ちゃんを持つ母親や祖母

☆1歳6ヵ月児健康診査

該当児 平成2年3月生まれ

☆2歳児むし歯予防教室

該当児 2歳～2歳6ヵ月の幼児

☆3歳児健康診査(会場は富士保健所)

該当児 昭和63年9月生まれ

★日時、会場は健康カレンダーをごらんください。

スマート教室

☎ 保健婦人センター 64-8992

「やせたいけれども、なかなかやせられない」、「ひとりでは、なかなか実行できない」という人、参加してみませんか。

とき 10月23日～平成4年3月2日 計8回

ところ 保健婦人センター

対象 65歳未満で肥満度が20%以上の人

申し込み 10月1日～7日までに電話で申し込んでください。

※肥満度の出し方

$(身長-100) \times 0.9 = \text{標準体重}$

$\frac{(体重-標準体重)}{標準体重} \times 100 = \text{肥満度}$



富士女性フォーラムの参加者を募集

☎ 保健婦人センター 64-8995

ただ今、井戸端会議中
ことしのテーマは、「ここだけの話しませんか？」日ごろ、言いたいことを7つの分科会で言ってみては……。

ただいま、参加者募集中です。

とき 11月5日(火) 9:30～15:30

ところ 保健婦人センター

内容 分科会、セレモニー、トーク・トーク、エンディング

- セレモニー ジャズ演奏
- トーク・トーク 津村節子(芥川賞受賞作家)、海野庄三(新聞記者)
- エンディング 楽しさいっぱい
- 分科会のテーマ

- ① 結婚 「ひとりよりふたり・ふたりよりひとり」
- ② 子供 「遊んでますか？子供達」
- ③ 老後 「自立の老後はみんなの幸せ」
- ④ おんな 「のびやかに女と男」
- ⑤ 仕事 「生きること・働くこと」
- ⑥ 地域 「今、地域で失われつつあるものは……？」
- ⑦ 環境 「今の生活、見直しませんか？」

定員 210人(各分科会とも30人)

資料代 500円(昼食付)

申し込み 10月22日までに、資料代を添えて、保健婦人センターへ申し込んでください。

※保育室(希望者は予約)や手話通訳もあります。

精神保健事始め

心の健康講座

☎ 富士保健所 65-2155

「心の健康」ってなんだろう。それがくずれた時、私達はどうするのか？

皆さんいっしょに学んでみませんか。

とき 10月9日～11月6日 計3回

ところ 富士保健所

定員 30人

申し込み 10月8日までに、電話で申し込んでください。

MMRワクチン接種を一時中止します

☎ 保健婦人センター 64-8991

市は、MMRワクチン予防接種が副反応(無菌性髄膜炎)で問題になっているため、新しいMMRワクチンの使用を開始するまでの間、接種を一時中止します。

なお、麻しんの単独ワクチン接種は従来どおり9月から行います。

※・中止期間中に幼児が、3歳を過ぎても再開したときに接種を希望する場合は、補助金が交付されます。

・新ワクチン接種とともに、新しい問診票が導入されます。

ダイヤル市政案内

☎52-1111

健康コーナー

慢性副鼻腔炎 (蓄膿症)

一般に蓄膿症と言われていますが、正確には鼻腔をとりまく顔の骨の中にある空洞の粘膜や骨壁が、細菌の感染やアレルギー性反応によって起こる病気です。季節的には寒い季節に多く、温暖のときは少ないと言われています。

鼻の粘膜の発赤や腫脹が強いために、鼻が詰まったり鼻汁が出たりします。約60%の人が頭重感を訴えますが、日中特に午後に起こることが多いと言われています。また、腫脹した鼻粘膜や

鼻汁により嗅覚が低下し、ときに食べ物の味がわからなくなることもあります。

むし歯が原因で起こる歯性上顎洞炎は、悪臭のある鼻汁が発症一日目で見られます。歯科医で処置しなければ、根治できません。

上顎洞は2～8歳で急速に发育し、17歳ごろ完成します。したがって小児の手術は17歳ごろまで一般には施行しません。成人になるまでに50%は自然治癒しますが、両親のいずれかが副鼻腔炎を持っていると、子供は自然治癒しにくい傾向があると言われています。

また、アレルギー性鼻炎や感冒にかかりやすい人は、副鼻腔炎になりやす

いようです。そのまま放置すると、活動意欲や記憶力が減退したり、注意力が散漫になったりします。

診断法としては、X線撮影と鼻腔鏡という検査器具を鼻に差し込んで、粘膜を直接診たり、注射針で膿汁を取り出して調べます。治療は薬物治療が有効でない時は手術治療を行ないます。

〈富士市医師会〉

レター通信

ことしは、冷夏だったとはいえ、まだ寝苦しい残暑が続いています。明け方は、気温が急に下がることがありますので、寝冷えには気をつけましょう。