市民健康講座「歯周病」

歯ぐきの病気と全身の関係について

歯は一生をかけて守るもの。歯の健康状態は、体全体にも影響があることがわかってきました。歯周病は、ほとんど自覚症状がなく進行する病気です。その予防法や最新情報などについてお話します。

▽1月24日㈭午後1時30分～3時30分、総合保健センターで。講師は三鷹市歯科医師会の船越光豊さん。市民健康手帳をお持ちの方は当日持参してください。

▼同センター☎46－3254へ申し込む（窓口でも可）。先着50人。

風しん予防接種を実施

昭和54年4月2日～62年10月1日生まれの未接種の方

昭和54年4月2日～62年10月1日生まれの未接種の方で希望者に、風しん予防接種を行います。すでに風しんに罹患した方とMMR（麻しん・おたふくかぜ・風しん）予防接種を受けた方は対象となりません。

▼総合保健センター☎46－3254へ申し込む。予診票と医療機関リストを送付しますので、お近くの協力医療機関で接種を受けてください。くわしくはお問い合わせください。

1月～3月生まれの方 基本健康診査の受診期間が始まりました

基本健康診査（一般健康診査・若年健康診査・成人歯科健康診査・特別精密健康診査）は、誕生月によって受診期間が分かれています。現在、1月～3月生まれの方の申し込みを受け付けています。

◆申込期間　2月22日㈮まで

◆受診期間　3月15日㈮まで

※1月～3月生まれの方で、①一般健康診査については41歳以上で三鷹市国民健康保険加入の方と65歳以上のすべての方、②特別精密健康診査の対象者（1月～3月に40歳・50歳・60歳になる方）には12月下旬に受診票を発送しました。万一届いていない場合はご連絡ください。

▼①②以外の方は申し込みが必要。総合保健センター☎46－3254へ直接または電話で申し込む。

高齢者のための「フラワーアレンジメント」

NPO法人こもれびでは、市と提携し、おおむね65歳以上の高齢者の方と一緒に月1回、市内近隣への外出などさまざまな活動を行っています。

2月は14日のバレンタインデーにちなんで、愛らしい春の花々のアレンジメント講習を行います。

▽2月7日㈭午後1時～3時、スペース・S（下連雀一丁目）で。材料費2千円。

▼こもれび事務局☎42－4469へ申し込む。定員10人。

心臓病の子どもをもつ親のつどい

東京都主催。対象は保護者、保健婦・養護教諭など。小児心臓病専門医師による講演「心臓病と学校生活－幼稚園・保育園から始まる集団生活」と生活医療相談。

▽1月26日㈯午後1時～4時15分、都庁第一本庁舎5階大会議場で。

▼当日、直接会場へ。

⇩東京都母子保健課業務係☎03－5320－4371

「赤ちゃんと遊びましょう」お休みのお知らせ

三鷹市助産婦会主催「助産婦と一緒に赤ちゃんと遊びましょう」は、老人福祉センター改修工事のため1・2月はお休みになります。

⇩同会☎47－6214

三鷹武蔵野保健所 ☎54－2161

■アレルギーとのつきあい方～ぜん息予防講習会

ぜん息を中心としたアレルギー治療について、病院でできること、家庭でしてほしいことなど。

▽2月15日㈮午後1時30分～4時、都民ホール（都議会議事堂1階）で。講師は埼玉医科大学呼吸器科科長の坂本芳雄さん。

▼2月6日㈬（消印有効）までに、はがき・ファクス・電子メールに住所・氏名・年齢・電話番号・質問を記入し〒163－8001新宿区西新宿2－8－1東京都衛生局生活環境部環境保健課・FAX03－5388－1431・6000313@section.metro.tokyo.jp」へ申し込む。

■難病医療券（都）医療券・受給証（特）の更新手続きはお済みですか

有効期間が平成14年3月31日までの㊀医療券または受給証㊤をお持ちの方は、三鷹武蔵野保健所でお早めに更新手続きをしてください。必要な書類はすでにお送りしていますが、同保健所にもあります。

くわしくは同保健所☎54－2161または都衛生局特殊疾病対策課☎03－5320－4472へ。

■「言葉の遅れ、運動の遅れ」療育相談

対象は就学前のお子さんと保護者。専門医が直接相談を受け、必要なアドバイスをします。

▽2月19日㈫午後1時30分～4時、三鷹武蔵野保健所で。講師は東大和療育センター小児神経科医長の鈴木文晴さん。

▼同保健所保健サービス課保健指導係☎54－2161へ申し込む。

■精神保健相談

専門医と保健婦による個別相談を行います。

◆一般精神保健相談＝2月12日㈫、13日㈬、18日㈪、19日㈫。眠れない、何もしたくない、家に閉じこもりがち、人と接するのがつらいなど。

◆老人保健相談＝2月4日㈪。お年寄りの心の問題や行動の変化など。

◆思春期相談＝2月20日㈬。思春期～青年期の心の悩みや家族問題など。

◆アルコールミーティング＝2月12日㈫、アルコールクリニック＝2月26日㈫。アルコール依存症などを克服し、生活を改善するため、本人や家族がどのようにすればよいかなどを話し合います。

▼いずれも事前に同保健所保健サービス課☎54－2161へ申し込む。相談時間は午後2時～4時。相談場所が武蔵野・三鷹と分かれることがありますので、必ずご確認ください。相談日以外でも保健婦が相談に応じます。

この2つの病気は甲状腺の病気です。甲状腺はのどぼとけのすぐ下にある臓器で、そこから分泌される甲状腺ホルモンが多くなっても少なくなっても、身体の方にさまざまな影響が出てきます。

生まれつき甲状腺ホルモンが少ない先天性甲状腺機能低下症は成長障害をきたすので、新生児のときに検査が行われます。

成人での甲状腺機能低下症の原因のほとんどが、橋本病によるものです。橋本病は大正元年に九州大学教授の橋本策博士が初めて報告した病気で、日本人の名前がついた疾患として世界的に知られています。

橋本病とバセドウ病

橋本病は別名を慢性甲状腺炎といい、甲状腺組織を抗原とした抗原抗体反応によって、甲状腺組織の線維化をおこす自己免疫疾患の1つです。

始めのうちは、甲状腺が少し硬く触れますが、甲状腺機能が正常な場合には、治療せずに経過を観察します。進行すると甲状腺ホルモンの分泌が少なくなって甲状腺機能低下症の症状が出てきます。

だるさ、はれぼったい感じ、寒がり、抜け毛などのほか、無気力となり、あたかもうつ病のようになることもあります。治療として甲状腺ホルモンを服用すると、うそのように症状がとれて元気になります。

成人女性の約10％に甲状腺自己抗体が陽性に出るといわれ、橋本病の場合、その95％が女性です。

一方、バセドウ病は甲状腺ホルモンの分泌が多くなる病気で、甲状腺機能亢進症のことをいいます。どうきが続いて、疲れ易く、汗をかくことが多くなり、手指がふるえていらいらしてきます。

甲状腺がはれてきて、眼が出てくることもあります。冬でも暑がりになり、下痢し易く、食欲があるのにやせてきます。がんや糖尿病を心配して検査をしても異常なく、結局バセドウ病だったということもあります。

治療としては、抗甲状腺剤を根気よく1年以上内服します。ほかに手術や放射線療法もあります。

首の下の方に注目して、はれているようであれば、橋本病、バセドウ病のほか良性の腫瘍やがんのこともありますので、検査を受けましょう。（三鷹市医師会）

医療機関情報24時間案内

三鷹消防署では、三鷹市医師会・三鷹市歯科医師会の病院・診療所や緊急医療機関の所在地・電話番号・診療科目・診療時間・休診日などについて、毎日24時間電話でご案内するサービスを実施しています。お気軽にご利用ください。

◆電話番号　☎47－0119

◇東京消防庁テレホンサービスによる医療機関案内もご利用ください。電話＝☎042－21－2323（多摩地区）・☎03－3212－2323・短縮ダイヤル＝#7119（プッシュホン回線のみ）

1月の環境・食品・獣医衛生出張窓口

●日　時　1月31日㈭午後1時～4時

●場　所　三鷹市総合保健センター別館

●業務内容

①環境・食品・獣医衛生の相談受付

②食品関係営業許可の申請および変更届などの受付

③環境衛生関係営業許可の申請および変更届などの受付

④受水タンクをもつ水道水、井戸水、プール水の水質検査容器の無料配布（検査の受付は別途保健所で行います。飲用適否の検査料金は9900円です。なお、プール水は項目別料金です）。

⇨東京都三鷹武蔵野保健所生活衛生課☎54－2161

※次回は2月28日㈭です。

あたたかい善意

（敬称略）

■一般寄付

◇3千円　井筒初枝　◇1万4千円　東京ライオンズクラブ献血推進活動協力者一同　◇1万円　宍戸安恵　◇3万9千円　三鷹市消費者活動センター運営協議会事業部生活用品活用市　◇1万8千347円　下連雀第三地区代表寺井恵美子　◇2万円　大崎勝利　◇11万2千337円　新道北通り納税貯蓄組合　◇8千円　板橋智江　◇1万円　鈴木朝子　◇1万円　丹生末雄　◇1万円　増山よしみ　◇2万76円　㈱細谷電業社　◇5万円　高橋喜助　◇2千円　井治兵衛　◇1万円　太田ふく　◇3千320円　伯田孝之助　◇1万円　の崎H・Y　◇3万7千800円　リサイクル市民工房　◇3千250円　実藤由喜子　◇2万500円　匿名6件

■愛の一円玉募金

◇1千84円　河村登美子　◇1千142円　さつき長寿会　◇1千669円　四ツ葉ときわクラブ　◇319円　弥生会

■ボランティア基金

◇5千円　佐久間綾子　◇1万4千円　JPS三鷹支部　◇4千28円　第18回福祉の街づくり市民のつどい参加者一同　◇9万1千600円　牟礼コミュニティセンター祭りボランティアコーナー売上

■米国同時多発テロ犠牲者救援募金にご協力ありがとうございました

三鷹駅周辺住民協議会が行った同募金では、昨年末までに2万2千956円が集まりました。たくさんのご協力ありがとうございました。

⇩同協議会☎71－0025

■一般寄付

◇324円　高砂会　◇560円　募金箱　三鷹駅市政窓口　◇390円　募金箱　千代乃鶴　◇2千1円　深明会　◇578円　中島章之　◇87円　油井隆弘　◇325円　中原三薬会　◇1千323円　三鷹市赤十字奉仕団　◇3千628円　友和ときわクラブ　◇1万6千628円　山中百生会　◇1万8千206円　牟礼和良久会　◇1千249円　下連雀愛寿会

■指定寄付

◇3万円　大崎勝利（三鷹第一作業所育成室へ）　◇1千500円　匿名（みたかハンディキャップへ）　◇30万円　定村孚子（三鷹第一作業所ゆうゆう舎へ）　◇10万円　藤森信代（三鷹市の福祉のために）　◇10万円　立正佼成会・一食を捧げる運動を進める会（三鷹市の福祉のために）　◇50万円　㈱丸利根アペックス（子育て支援施策のために）

■社会福祉事業団へ

◇5万円　㈱上野原カントリークラブ　◇40万円　高橋一夫　◇9千500円　高橋喜美子　◇27万804円　匿名3件

三鷹武蔵野保健所

■夜間精神保健電話相談のご案内

こころに関する悩みや問題について、保健婦が夜間に電話による相談をお受けします。

◇受付時間

平日　午後5時30分～8時

◇受付専用電話

☎54－2162

■土曜日サービスのご案内

毎月、第1土曜日（祝日の場合は第2土曜日）に保健婦や栄養士による健康相談、医療費助成申請、食品衛生、環境衛生、医事、薬事の申請受付および動物に関する相談を行っています。

◇受付時間

午前9時～午後5時