さない固定法をしている る方、自分勝手に意味をな 固定法でグルグル巻きにさ 場の指導者により間違った けされ障害が残った方、現 影せず、テーピング固定だ すと、骨折にレントゲン撮

ほかの指など傷害部位

血行障害を起こしてい

保持です。

アメリカなどではスポー

と、救急時の患部の安静と じめ予想される外傷の予防 での目的としては、あらか とです。特に競技スポーツ

います。

④外傷後の治療のために

てください。しかし、足関 果を認識し過信せずに巻い 受けたり、本を読んだぐら 巻き直します。多少講習を タイム、交代時など頻回に

いる医療機関を紹介しても れば連絡をとり、 よってはかかりつけ医がい

なるべく早急に受診

させてください。

(三鷹市医師会

いの知識で行う場合は、効

静固定はもちろん、状態に 撲などと素人判断せず、安トゲンも撮らずに捻挫や打

置か装具の代わりとして行 ったトレーナーが、治療処 か医師の指示下で資格を持

と関係ない場所に、治療効

米の不明なテープを貼って

Ļ

ラグビー、サッカーな

か、医師の指示下で行いま 助手段として医師が行う やリハビリテーションの補 は、病院や自宅で治療処置

ーピングを行えば、

①練習や試合前にアメフ

はがきに「肺がん検診希望」・住所・ 氏名・生年月日(年齢)・電話番号・ 性別・該当する条件番号を記入し「〒 181-0004新川6-35-28三鷹市総合 保健センター」へ申し込む(窓口も 可)。定員260人(定員を超えた場合 は抽選)。

> の方。ただし、①妊娠中およ 腸疾患で治療中の方は受診で び妊娠の疑いのある方、②胃

> > り。時間はいずれも午前8時 ◆日程・会場 別表のとお

前のお問い合わせにはお答え

※結果は通知します。発送

できませんのでご了承くださ

4月1日以前生まれ) の市民

対象は30歳以上(昭和48年

受診をお勧めします。

30歳以上の方を対象に

春の胃集団検診

集中の場合は、

希望日以外の

を超えた場合は抽選。希望日 申し込む。定員1千人(定員

希望」を併記、またはどちら ん検診希望」「子宮がん検診

歯周病・入れ歯・歯並びや

二鷹市総合保健センター」へ

でに、1枚のはがきに「乳が

⇒三鷹市歯科医師会番45

⇒同センター**否**46—3254

40歳以上(昭和38年4月1 ▶4月26日魵(消印有効)までに 日以前生まれ)の市民で次のいずれか に該当する方。①せき、たんが1カ月 以上続いている、②最近、血たんがで る、③喫煙歴10年以上、④粉じんの 6月1日出~15日出、市内 協力医療機関で。検査項目は、①胸部

歳の誕生日を迎える方は、

特別精密健康診査」の対象

どなりますので、そちらでの

181-0004新川6-35-28 ③第1希望日と会場名、第2 望」、②住所・氏名・生年月

乳がん・子宮がん検診

対象は30歳以上(昭和48年

なぜあるの?」

【愛歯のつどい講演会「歯は

歯の衛生週間

3254

育児学級

女性対象に 30歳以上の

4

⇒同センター番46-325

▼当日、直接会場へ。先着50 事務所(下連雀3—29 3時30分、三鷹市歯科医師会 ▽6月8日出午後1時3分~

人に記念品贈呈。

⇒総合保健センター

希望日と会場名を記入し「〒 日・年齢・性別・電話番号、 でに、はがきに①「胃検診希

3月31日に、40歳・50歳・60

なお、4月1日~平成15年

4

⇒同センター 64-325

場合は抽選 (5月下旬に通 市総合保健センター」へ申し 004新川6-35-28 三鷹 電話番号を記入し「〒81-0 名、②生年月日(年齢)、③か一方を記載し、①住所・氏

 $\stackrel{|}{4}$

込む。いずれも定員を超えた

▼4月26日魵(消印有効)ま

がん検

40歳以上の方を対象に

実 施 日 슾 場 5月31日(金) 新中CC 6月1日(土) 6月3日(月) 井口C.C 6月4日(火) 6月6日(木) 大沢C.C 6月7日(金) 牟礼C.C 6月8日(土) 6月10日(月) 6月11日(火) 6月12日(水) 総合保健センタ 6月13日(木) 6月14日(金)

多い職業に従事している。

レントゲン直接撮影、②喀痰細胞診

6月15日(土)

響と対策について。

夫ですか? 噛み合わせの影

んとその保護者。お友だちづ

対象は2~3カ月の赤ちゃ

くりや情報交換をしてみませ

あなたの噛み合わせは大丈

※C.Cはコミュニティセンター

定員1千30人。 29日出、市内協力医療機関で。 ◆乳がん検診 6月1日出~ 市民の方。

>29日出、市内協力医療機関

4月1日以前生まれ)の女性

で。定員1千50人。

◆子宮がん検診 6月1日出

・4月26日儉(消印有効)ま

三鷹産業プラザ7階会議室

彦さん。 で。講師は歯学博士の加藤元

▼当日、直接会場へ。 人に記念品贈呈。

先着200

▽6月8日出午後2時から、

■精神保健相談

衛生士、

か?専門医や保健師、歯科 気になることはありません 達が遅れているなど、療育上 保護者。言葉が遅い、運動発

受け、

必要なアドバイスをし 栄養士が直接相談を

ます。

相談を行います。 専門医と保健師による個別

側。お年寄りの心の問題や行◆老人保健相談=5月13日 と接するのがつらいなど。 い、家に閉じこもりがち、人 (火)。 眠れない、 何もしたくな 日火、16日米、20日用、21日 ◆一般精神保健相談=5月14

三鷹中央通り

三 産 業 プラザ

と分かれることがありますの

し込む。

健指導係 54-2161 个申 ▼同保健所保健サービス課保 小児神経科医師の西條晴美さ 4時、三鷹武蔵野保健所で。 ▽5月9日休午後1時30分~

で、申し込みの際必ず場所を

また整形外科の領域で、古

19世紀には陸軍の軍医によ

指に行います。 指の負担の軽減のために手 技では、爪の損傷の予防や は、足関節の外傷予防に対 どコンタクトの多い競技で

②試合や試合中は、競技

く診断し、テープを規則正 造を理解して、外傷を正し

テーピングの正確な起源

し行い、指の負担の多い競

す。

テーピングについて、予

Ų

他の外傷もある程度防

発生を減少させられます

とは、人体の解剖学的な構

テーピングの正しい方法

しく使用することであり、

再発を予防する目的もあり らに運動時の外傷や障害の えですが、テーピングはさ 骨固定術とほとんど同じ考 くから用いられている絆創

節や筋肉の

られていたようです。

テーピングの効果は、関

時は応急処置の安静固定と の指示下で再発予防と外傷 の続行の決定を含め、医師

関節の可動域に有意な差を

めには、

医学的な知識があ

ちながらスポーツを行うた 外傷の予防や機能障害を持 臨むことが要求されます。 せずベストの状態で試合に 個々の能力を高め、けがを 選手までスポーツの現場で げると言われています。

Q

個人や競技の特性を十

口のトレーナーが巻いた場 床的効果は、アメリカのプ 要ですが、実際スポーツで 確な診断と専門の知識が必 防行為や治療行為として正

のテーピングの持続性や臨

は

個人でも団体でも選手

現在では小学生からプロ

三鷹市 歯科医師会

合でも、大関節では筋力や

折や捻挫をした兵士に用い って、行軍中に足関節の骨 は不明ですが、アメリカで している方などです。 プにより皮膚の炎症を起こ いるだけの方、また、テー

かよく来ます。 例を挙げま

や筋肉の安定性を高めるこ

い靭帯への力を減じ、 損傷しやす 損傷部位や 動きを任意

関節

して行います。

③練習や試合の後は医師

トなどでも試合前、ハーフ

ーピングはせず、またレン は応急処置以上の安易なテ 前に相談し、外傷の発生時

弱してしまうので、アメフ

で40%も減 て約10分程 動を開始し 持能力も運 生じず、支

分理解している専門医に事

- ピングをされた患者さん 整形外科には間違ったテ

に制限し、

テーピングに対する

間違った考え方?

時。相談場所が武蔵野・三鷹む。相談時間は午後2時~4 ス課64-2161へ申し込 ▼事前に同保健所保健サービ ール依存症などを克服し、生 かなどを話し合います。 族がどのようにすればよいの 活を改善するため、本人や家 5月2日は、アルコールクリ **◆アルコールミーティン**グ= 家族問題について。 思春期~青年期の心の悩みや **ニック**=5月28日(火。アルコ

専門医は東大和療育センター

◆思春期相談=5月15日//。

▼同センター

164

164<br 30分、総合保健センターで。 へ申し込む。 定員30組 月1日)午前9時30分~11時

■言葉の遅れ、

対象は就学前のお子さんと 運動の遅れ療育相談 相談日以外でも保健師が相

▽毎月第1水曜日 (次回は5 談に応じています。

三鷹武蔵野保健所

じます。

の各専門医が個別の相談に応 噛み合わせなど、歯科医師会

■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、保健師が夜間に電話による相談を お受けしています。

◇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) に保健師による健康相談、 医療費助成申請、食品衛生、環境衛生、 医事、薬事の申請受付を行っています。 ◇受付時間 午前9時~午後5時 くわしくは同保健所**否**54─2161へ

4~6月生まれの方の 基本健康診査受付中

診期間が分かれています。 診査)は、誕生月によって受 康診査・若年健康診査・成人 歯科健康診査・特別精密健康 現在、4~6月生まれの方 市の基本健康診査(一般健 受けることができるようにな りました。 の1項目として行います)を 炎検査(B・C型。血液検査 歳になる方は、希望により肝

40・45・50・55・60・65・70 す。なお、今年度から5年間 の申し込みを受け付けていま ▼6月14日)金までに、総合保 受診は6月28日出まで。 直接または電話で申し込む。 健センター 6-3254

次の方には市から受診票を送 っていますので、申し込みは

炎検査含む)対象) になる方(一般健康診査(肝 る方(特別精密健康診査対象) ②今年度45·55·65·70歳 ①今年度40・50・60歳にな

診査対象) と、66歳以上の方(一般健康 鷹市国民健康保険加入の方

③前記以外の41歳以上で三 ◆調査日 6月6日休~7月 お願いします。 査員が訪問した際にはご協力 説明とお願いをし、

整条 12 - 32 - 2334 ⇒府中小金井保健所計画調

届いていない方はご連絡く

ご協力を

国民生活基礎調査に

この調査は、厚生労働省の

聞き取り調査を行います。 には4月下旬から調査員が伺 するものです。調査対象世帯 依頼により保健所が毎年実施 後日 調