基本健康診査を受けましょう

7～9月生まれの方の申込受付を開始

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。

7～9月生まれの方の申し込み受け付けが始まりました（受付は9月13日㈮まで）。

なお、今年度から5年間にわたり、各年度において40・45・50・55・60・65・70歳になる方は、希望により肝炎検査（B・C型）を受けることができます（血液検査の1項目として行います）。該当の方はお送りした受診票に同封されている案内文をご覧ください。

▼総合保健センター☎46－3254へ申し込む。

◆受診期間　9月30日㈬まで

◆市から受診票を送付する方

次の方には6月下旬に市から受診票などを発送しましたので、申し込みは不要です。

①今年度40・50・60歳になられる方（特別精密健康診査対象）。

②今年度45・55・65・70歳になられる方（一般健康診査（肝炎検査含む）対象）。

③前記以外の41歳以上で三鷹市国民健康保険加入の方と、66歳以上の方（一般健康診査対象）。

扁桃腺

今回は扁桃腺の病気についていくつかお話しします。

扁桃腺はさまざまな病原体に対し身体が病気にならないよう、それらの免疫を獲得する役割を持っていますが、その一方で扁桃腺自体は咽頭の中で最も病気になりやすい組織でもあります。

一番よくお目にかかるものは、痛み・発熱を起こす急性扁桃炎、さらにそれが悪化して口も開けにくいほどひどくなった扁桃周囲膿瘍です。多くは抗生剤、痛み止めで治りますが、食事も摂れないほど痛みが強い場合や、全身状態が悪い場合は、入院が必要になります。

また、ウィルス感染による伝染性単核症という病気でも、発熱・咽頭部痛が出てきます。この場合、一般によく使われるペニシリン系の抗生剤が逆に症状を悪化させてしまうことがあります。全身所見、血液検査から病気を診断して使用する薬を選ばなければなりません。これらの病気で注意しなくてはいけないことは、痛みがとれて身体が楽になった途端に無理をすると症状をぶり返しやすい点です。痛みがとれてもいきなりペースを上げないことが肝心です。

次は扁桃腺に膿栓の付く腺窩性扁桃腺炎についてです。この病気は扁桃腺自体はほとんど症状がないか、あっても軽い違和感程度で、扁桃腺に膿栓が付き、扁桃腺とは離れた場所の症状、例えば肩こりや頭痛の原因になるというのが特徴です。膿栓を除去することでこれらの症状が軽くなりますが、寝不足や体調不良の時には再び膿栓が付き、同じ症状が出始めます。扁桃腺が体調のバロメーターになっているわけです。

以上の病気のほか、扁桃腺自体には症状がほとんどないにもかかわらず、腎疾患、皮膚疾患、リウマチ性疾患、心臓疾患などの原因が扁桃腺にある場合があります。各種検査をした上で、そう確定すれば、手術で扁桃腺を取ることになりますが、術後はそれらの疾患が軽快します。ただしこのケースはそう多くはありません。

受診の折、扁桃腺に話が及ぶとすぐに「手術で取らないといけませんか？」と質問する方もいますが、通院で治療可能な場合が多いので、これまでの病歴と照らし合わせた上、医師にアドバイスを受けるのが良いと思われます。

扁桃腺の疾患は、耳鼻科でよく見られる病気ではありますが、それでいて病態も多様で、診断の難しい組織であると言えます。

（三鷹市医師会）

市民健康講座

親子で体験・話してみよう！ 誕生の不思議とかけがえのない命

小学校3～4年生とその保護者が対象。

親子で一緒に、紙芝居を楽しんだり、命の音を聴くなどの体験を通して、誕生の不思議に触れ、命の大切さ、かけがえのなさなどを考えてみましょう。講師は、さかもと助産所の坂本みゆきさん。

▽7月31日㈭午前10時～正午、総合保健センター2階ホールで。

▼同センター☎46－3254へ直接または電話で申し込む。先着20組40人。3歳以上の弟妹の保育を希望の方はご相談ください。

※市民健康手帳または母子手帳をお持ちの方は持参してください。

中高年の運動相談 メディカルチェックと運動処方

三鷹市医師会では、杏林大学医学部衛生学公衆衛生学教室と共催で、今年も中高齢者を対象にした運動相談（運動処方）を実施します。

適切な運動は身体機能の低下を防ぎ、生活習慣病の発生を予防し、活動的な生活を送るうえで欠かせません。しかし、特に中高齢者では実際に運動を始める前に適当なスクリーニング検査を受けて、健康状態、体力水準を把握し、安全で有効な運動の処方を受けておくことが大切です。

◆対象　市内在住の50歳以上の市民

◆実施日　主として7月下旬～8月中旬の月・木曜日。1回の対象者は5人程度。第1回は7月下旬の予定。

◆費用　無料

◆内容　問診、体脂肪率測定、末梢（まっしょう）循環機能の評価、血液・尿検査、心電図検査、運動負荷検査と運動処方・相談など

▼7月15日㈫（必着）までに、はがきに「運動処方希望」、①住所・②氏名（ふりがな）・③生年月日と年齢・④職業・⑤電話番号を記入し〔〒181－0014野崎1－7－23三鷹市医師会運動相談係〕へ申込む（応募者多数の場合は抽選）。

くわしくは、杏林大学医学部衛生学公衆衛生学教室☎47－5512内線3454へ。

東京都地域健康づくり推進員養成コース 受講料と交通費を助成

東京都健康づくりセンターでは、地域などで「健康づくり」を支援するリーダーを養成する講習会を開催しています。

市では、健康づくりに関心があり、三鷹市および住民協議会で行う健康づくりの活動・事業に協力できる市民（在住）を対象に、この講習会の受講料相当分（4千円）と交通費相当分（3千円を限度）を助成します。

▽9月6日㈮・12日㈭・20日㈮午前10時～午後4時、東京都健康づくりの推進センター「ハイジア」（新宿駅徒歩10分）で。

▼8月2日㈮までに、総合保健センター☎46－3254へ問い合わせのうえ、申し込む。定員は若干名。

㊐医療費助成の医療証交付申請を忘れずに

0歳の児童を養育している方は、㊐乳幼児医療費助成制度が受けられますので、忘れずに申請をしてください。

なお、1歳児から6歳就学前の児童には別表の所得制限があります。

◆㊐乳幼児医療費助成制度

国民健康保険または各種社会保険に加入し、各保険法により医療給付が行われた場合の自己負担分を助成する制度です。申請には、①印鑑、②保険証が必要です。

くわしくは子育て支援室☎内線2675～2678へお問い合わせください。

児童手当・㊐乳幼児医療費助成
平成14年度　所得制限　限度額表

税法上の扶養親族などの人数	国民年金および年金未加入の方	厚生年金および共済年金などに加入の方
	一般給付	特例給付
0人	3,010,000円	4,600,000円
1人	3,390,000円	4,980,000円
2人	3,770,000円	5,360,000円
3人	4,150,000円	5,740,000円

※以後、税法上の扶養親族1人増す毎に38万円を加算して算定

※共働き世帯については、夫婦合算ではなく所得の高い方でみます。

熱中症（熱射病・日射病）にご注意！

夏本番も間近です。この時期には毎年、熱中症などで救急車で病院に搬送される方が多くなります。

熱中症は高度の脱水症状や意識障害により生命にかかわる重大な結果となる恐れがあります。

◆熱中症にかかったら

風通しのよい日陰や冷房のきいた所に移動し、衣類をゆるめて楽にする。冷たい水でタオルをぬらし、手足などを冷やす。早めに医師に診せるか救急車を呼ぶ。

◆熱中症を避けるには

炎天下や暑い場所での長時間の作業・スポーツは避けるようにし、もし行う場合は水分を十分に補給し、途中で休憩をとる。体調が悪いときは日中の外出は控える。

（三鷹警防署）

双子の親の交流会

最近、双子や三つ子のお子さんと接する機会が多くなりました。お母さん方の話を聞いていると、双子ならではの苦労があるようです。双子（または三つ子）のお子さんを持つ親の方々に集まっていただき、保健師を交えて、情報交換などを行う交流会を実施します。ぜひ参加ください。

▽7月29日㈫午後2時～3時30分、総合保健センター2階ホールで。

▼同センター☎46－3254へ直接または電話で申し込む。就学前の双子または三つ子の保護者先着16人。保育は先着18人まで（お座りのできないお子さんは保護者と一緒の参加）。

シンポジウム「障害者を取り巻く居住環境とは」

重度の障害のある方が地域で自立して暮らしていくための多面的な支援を行うことを目的として、「街かど自立センター」（上連雀四丁目・福祉コアかみれん内）を母体として昨年8月に誕生したNPO法人「障害者生活支援センターインみたか」が、障害者の居住環境についてのシンポジウムを開催します。

障害者が自立した生活を歩み出すときの最初の難関、住宅探しについて考えます。

▽7月27日㈯午後1時30分～4時30分、三鷹駅前コミュニティセンターで。資料代500円。

◆第1部＝ビデオ上映「ぼくの住宅事情」（自作ビデオ）

◆第2部＝シンポジウム（不動産屋・建築家・住宅改造業者・障害者などがそれぞれの視点から報告し、話し合います）

⇩障害者生活支援センターインみたか☎・FAX48－0648

7月の環境・食品衛生出張窓口

◆日　時　7月25日㈭午後1時～4時

◆場　所　総合保健センター別館

◆業務内容

①環境・食品衛生の相談受付

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付（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9,900円です。なお、プール水は項目別料金です）

◆問い合せ先

三鷹武蔵野保健所生活衛生課☎54－2161

※次回は8月29日㈭です。

市民文芸

三鷹市芸術文化協会加盟の短歌会、俳句会の作品を順次掲載しています。

三鷹俳句会六月吟行句

（小金井公園於て）

木下闇鵯の睨む番所跡　根岸　操
万緑に肺染まるまで風を吸ふ　岡田　幸子
舌頭に一句ところがし行く緑陰　南　みち
蜘蛛の囲のあちら音昼とらのビル　根岸　敏三
水無月や砲座の熱に触れて見し　大和谷静子
青嵐襖電球の古交番　寺田　登代
日盛りも新焚く匂ひなつかしき　小木曽貞子
風薫る江戸の名残りの酒処　小泉　秀夫
仕立屋の木戸通り抜け青葉風　田中　淑子
旧邸にわが青春よ垣の薔薇　拝司　國子
世を離り寧ろ午砲青葉風　牧　文子
青あらし茅屋といつも火の匂ひ　飯田　六斗
園深し梭大樹の実を降らす　寺岡美由紀
武蔵野の青葉繁れる句会かな　佐野みさを
久々谷ゆき子
六月の日差し中の子宝湯
仰ぎ見る江戸たてものや夏木立　板橋クラ子
短夜や大砲はまだ錆のまゝ　大竹ハル子
幸せの四葉探しは子等の勝ち　大久保英一
きたきたきた左日傘回して小悪魔が　高見　勝
（選者＝関口みくさ・井上　弘）

◆7月句会のお知らせ

7月14日㈪午後1時から三鷹駅前地区公会堂で。資料代1千円。兼題「梅雨明け」。どなたでもお気軽にどうぞ。くわしくは大和谷宅☎46－9820へ。