

重症急性呼吸器症候群(SARS)

現在、世界で発生中

三鷹武蔵野保健所からのお知らせ

最近、アジア、北アメリカ、ヨーロッパで原因不明の急性呼吸器疾患(SARS)が流行しています。重症例・死亡例もあり、当初は中国・香港とハノイ(ベトナム)から報告されましたが、その後数カ国へ広がり、中国・香港を中心に症例数も増えています。

◆原因 新種のコロナウイルスが原因とされています。

◆感染経路 患者の飛沫や分泌液(鼻汁など)を通じて感染すると想定されています。

市内関係機関による連絡会議を開催

市では4月10日、SARSに係る連絡会議(三鷹武蔵野保健所、三鷹市医師会、三鷹市歯科医師会、三鷹市薬剤師会、市の関係各課で構成)を開催し、各機関での情報収集と市民のみなさんへの適切な

の際にはあらかじめ医療機関に電話で連絡し、症状を伝えてください。

◆治療 対症療法(呼吸管理など)が中心で、抗生物質は無効とされています。

◆予防法 インフルエンザの予防法と同様、規則正しい生活と手洗い、うがいを心がけ、健康状態に注意しましょう。

SARSについての相談は三鷹武蔵野保健所 ☎54-2161へ。

ホームヘルパー養成講習(3級)

三鷹市社会福祉協議会が主催する東京都訪問介護員養成研修(3級)・東京都障害者(児)ホームヘルパー養成研修(3級)(基礎的な介護技術の習得)の対象は、市内在住・在勤でホームヘルパーをめざす方、ボランティア活動をしている方、在宅介護をしている家族の方などで、全日程に参加できる方。

↓総合保健センター ☎46-3254

▽日程は5月13日～6月5日の間に火・木曜日の8日

ほくろとメラノーマ

ほくろは、黒っぽい色をした直径が5ミリの程度までの小さな皮膚のできものを表す俗語で、顔をはじめ体中どこでも見られます。ごくありふれたもので、ほとんどの日本人には普通にくつかのほくろが見つかります。ほくろのほとんどは専門用語で色素性母斑と呼んでいる良性のものです。

色素性母斑には、生まれつきのものと生まれた後にできるものがあり、生まれつきのものではかなり大きいものもあります。ほくろと呼ばれる小型の色素性母斑のほとんどは生後できてくるものです。子ども

のころに日光にあたりたりケガをしたことがきっかけになって、できるのではなにかと考えられています。ほくろとの関係で問題になるのが、メラノーマと呼ばれる悪性の皮膚がんです。基底細胞がんは高齢の方の顔や頭にできやすい悪性のもので、表面がつるつる平らなことが特徴で、このがんは進行は遅いのですがすくすく大きくなり皮膚の深くまで入り込み、筋肉や骨までおかされることがあります。

ほくろとメラノーマの簡単な見分け方があります。メラノーマは①非対称性つまり形がいびつであること②境界不鮮明つまり境目がはっきりしないこと③濃淡不整つまり色むらがあること④直径が7ミリを越えること⑤急に盛り上がる突起たり出血したりすること⑥中高年になりてきたもの。以上が簡単な見分け方ですが、もちろん例外もありますので心配な方は、一度皮膚科医にご相談ください。

元気なシニアの方へ「いきいき大学」受講生募集

社会福祉協議会主催。豊かなシニアライフを送るには心身の健康保持が第一。今年も実践的な講座を中心とする「いきいき大学」を開校します。対象は60歳以上の健康な市民の方。

▽前期5月14日～7月23日、後期8月27日～9月24日の毎週水曜日(全16回)午後1時30分～4時、福祉会館で。受講費2千円。

▼4月22日(火)～5月8日(休)午前9時～午後4時(月曜日・祝日を除く)に、受講費を持参し福祉会館に直接申し込み。先着15人。

↓同協議会 ☎46-1108

特集「夫婦のコミュニケーション」

「コーヒー入れて」第29号配布中

女性問題を考えるコミュニケーション誌「コーヒー入れて」第29号が発行されました。

今回の特集は「夫婦のコミュニケーション」。夫婦歴45年のベテランカップル、2人でパン屋を開店した若いカップル、働き盛りの共働きカップルへの取材

のほか、お茶の水女子大学教授・河野貴代美さんのアドバイス、ミュージシャンのTETSUYA(ドリリアン)改め)さんのお話を掲載。また、障害者とプロの芸術作品を隔てなく展示、販売する「ママム・ブロッコリーのお店」(仲町通り)も紹介しています。

▼図書館、各市政窓口、社会教育会館、芸術文化センター、美術ギャラリー、各コミュニケーションセンターなどで配布中。

↓企画経営室 ☎内線2115

こもればほっと・サークル「ハンドベルを奏でましょう」

NPO法人こもればほっとは市との協働で、おおむね65歳以上の高齢者の方と毎月、さまざまな活動を行っています。5月は美しい響きのハンドベルです。ご一緒に演奏してみませんか。

▽5月8日(休)午後1時～2時30分、総合保健センターで。講師はみかかメンタルクリニック・医師の片山義郎さん。

三鷹武蔵野保健所

精神保健福祉講演会「統合失調症の最近の治療と対応」

▽5月8日(休)午後1時～2時30分、総合保健センターで。講師はみかかメンタルクリニック・医師の片山義郎さん。

精神保健相談

専門医と保健師による個別相談。いずれも午後2時～4時、三鷹武蔵野保健所で。

◆一般 ☎5月15日(休)・19日(月)・20日(火)・26日(月)

◆老人 ☎5月12日(月)

◆思春期 ☎5月21日(休)

◆アルコールミテイング ☎5月1日(休)・アルコールクリニック ☎5月27日(火)

▼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。

多摩障害者スポーツセンター

東京都多摩障害者スポーツセンター(国立市)では、毎月、初心者・上級者向けのセッションを開催しています。

▼6月2日(月)まで申込受付中。くわしくは最寄りの郵便局へ。

↓三鷹郵便局 ☎44-6047

青い鳥郵便書を無料配布します

身体障害者手帳1・2級および療育手帳A(または1度・2度)の方を対象に、「青い鳥郵便書」を無償配布します。

▼6月2日(月)まで申込受付中。くわしくは最寄りの郵便局へ。

三鷹市医師会 春の無料難病検診・療養相談

対象は神経難病でお悩みの方。専門医の的確な診断で、よりよい療養生活を送るためにぜひ受診を。

◆対象疾患 進行性筋萎縮症・多発性硬化症・筋無力症・パーキンソン病・せき髄小脳疾患・そのほかの神経と筋肉の病気。

◆検診内容 ①はっきりした病名と症状の診断、②専門医への紹介、③かかりつけ医の

夜間精神保健電話相談

▽平日の午後5時30分～8時。専用電話 ☎54-2162

◆保健所の土曜日サービス

毎月第1土曜日(祝日の場合は休) ☎54-2161

総合オンブズマン相談室

市政のことで、あなた自身の利害に関わる苦情がありましたらお気軽にご相談ください。

◆市役所2階 ☎内線2215・FAX48-2810

相談日	担当総合オンブズマン
4月24日(木)	山崎 源三さん
5月1日(木)	山崎 源三さん
5月8日(木)	池田理知子さん
5月15日(木)	池田理知子さん

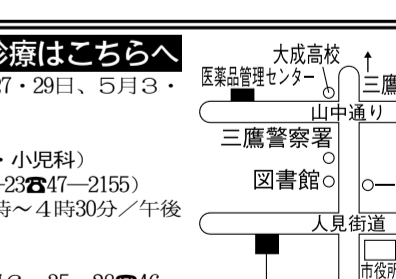
※時間は午後1時30分～4時30分。
▶予約制です。事前にご連絡ください。

日曜日・祝日・休日の診療はこちらへ

ゴールデンウィーク中は4月27・29日、5月3・4・5日が開いています。必ず保険証をお持ちください。

◆休日・休日準夜診療所(内科・小児科) 三鷹市医師会館(野崎1-7-23 ☎47-2155) 午前10時～11時45分/午後1時～4時30分/午後6時～9時30分

◆休日歯科応急診療所 総合保健センター1階(新川6-35-28 ☎46-3254) 午前10時～11時45分・午後1時～4時



- ◇救命救急センター 杏林大学医学部附属病院(新川6-20-2 ☎47-5511)
- ◇市内救急指定病院 野村病院(下連雀8-3-6 ☎47-4848) 厚生会病院(下連雀3-43-26 ☎46-7851) 三鷹中央病院(上連雀5-23-10 ☎44-6161) 武蔵野病院(下連雀4-8-40 ☎47-1000) 三鷹第一病院(下連雀8-9-21 ☎46-4141)
- ◇電話での問い合わせ ☎03-3212-2323・☎042-521-2323 ◎都保健医療情報センターひまわり(24時間・医療機関案内) ☎03-5272-0303 http://himawari.tokyo-hpc.or.jp