

健康コラム

「突然死」

元気な赤ちゃんが突然死する最も大きな原因としては、事故と乳幼児突然死症候群があります。ほかに、気付かれないまま心臓病などによることもありますが、小児科医の健診をきちんと受けていればほとんど心配はありません。まれに生まれつき代謝やエネルギーの異常がある病気が原因になることがあるので、出生時の代謝スクリーニングのテストは、受けておきましょう。事故による突然死は、ハイハイが始まって動き回るようになると起こる可能性が高いです。それを予防するために、気をつけることは、赤ちゃんを子ども椅子や、ソファにひとり座らせたり、ベットの縁から落ちて座らせたり、ベッドに寝かせておかない。赤ちゃんをクローファン（買物かごのような赤ちゃんをいれるかご）で、外に連れ出さない。

熱いもの、電気の差込、とがっているものなど、危ないものを赤ちゃんの回りに置かない。お風呂のお湯は抜いておくことです。次に乳幼児突然死症候群（SIDS）は、生後1カ月から1歳までに発生し、特に4〜6カ月の乳児が最も多く、年間250人ぐらいの赤ちゃんが亡くなっています。現在のところ、原因は、眠っている間に呼吸が止まってしまつてと考えられています。最近では育児環境に注意すること、発生頻度が減少してきています。SIDSの発生を防ぐには、うつ伏せ寝や横向き寝をやめる。仰向け寝で育て、硬めのマットレスとして枕はやめる。タバコはやめる。タバコの有害物質が、乳児の呼吸中枢に何らかの影響がある。できるだけ母乳で育てる。母乳は感染免疫の

ことだけでなく、母子相互作用の点でも良い。暖め過ぎに気をつける。厚着や布団の掛け過ぎは、赤ちゃんの自由な動きを妨げます。もし、異常に気付いたら、すぐに赤ちゃんを抱き上げ、背中をさするなどで刺激を与え、それでも反応が無い場合、救急車を呼び、その間に人工呼吸を行います。突然死のリスクが最も高い生後6カ月のころは、いつもそばにだけかかっていることが必要です。赤ちゃんにとっても、お母さんにとっても、子育ての最初の何カ月かをできるだけ一緒にいることは、長い母子関係をより良いものにするために、大切なことです。

(三鷹市医師会)

第54回「社会を明るくする運動」

ビデオ鑑賞と講演会

7月は「ふれあいと対話が築く明るい社会」を統一標語とした「社会を明るくする運動」の全国強調月間です。この運動は、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。この期間に、市でも保護司会、民生委員・児童委員協議会や青少年に関する関係機関とともにさまざまな活動を行います。この「ビデオ鑑賞と講演会」も、「社会を明るくする運動」の一環として実施されます。

ビデオ鑑賞と講演会

7月28日(午後1時30分)から、福祉会館で、広報ビデオ「おはよう、そくてありがとつ」。非行から立ち直っていく少女の周囲の人たちが果たす役割の重要性をテーマにした「更生保護」に対する理解と協力を促すことを目的とした作品。講演会「青少年の薬物乱用を考える」。講師は新宿区保護司・更生保護女性会会長の坂本悠紀子さん。先着100人に季節の花鉢のプレゼントあり。当日、直接会場へ。

▽地域福祉課 ☎内線261

心の輪を広げる体験作文「おとよび」障害者の日のポスター募集

「出会い、ふれあい、心の輪、障害のある人となない人の心のふれあい体験を広げよう」をテーマとする作文(題名は自由)。「障害の有無に関わらず誰もが能力を発揮して安全に安心して生活できる社会の実現」をテーマとしたポスター。応募資格は、小学生以上小・中学生、いずれも未発表のもの1点に限る。くわしくは、東京都福祉局ホームページ http://www.fukushi.metro.tokyo.jp/ を参照ください。9月3日(必着)までに「〒163-8001 東京都福祉局障害福祉部」へ郵送で申し込み。

7月23日(必着)までに

中高年の運動相談メデイ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、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。特に中高齢者では実際に運動を始める前に適切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(第1回は7月下旬の予定)。1回の対象者は5人程度。内容 問診、体脂肪率測定、末梢(まつこ)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23日(必着)までに

はがきに「運動処方希望」、住所・氏名(ふりがな)・生年月日と年齢・職業・電話番号を記入し、〒181-0014 野崎1-7-23 三鷹市医師会館運動相談係へ申し込む(申込多数の場合は抽選)。

▽杏林大学医学部衛生学公衆衛生学教室 ☎47-5511 内線3454

こもれび ほっと・サークル

NPO法人こもれびでは、市との協働で、おおむね65歳以上の高齢者のみなさんと毎月さまざまな活動を行っています。おしゃべりと美味しいお菓子、楽しいひとときを一緒にしましょう。毎月第2金曜日、午後1時30分〜3時30分、スペースS(下連雀1丁目)で。参加費300円、お好きな時間にどうぞ。くわしくはこもれび事務局 ☎42-4469へ。

こもれび電話相談

NPO法人こもれびでは、おとしよりからお子さんまで総合的な相談をこもれび事務局 ☎42-44748 6331

あなたも社協会員に

7〜8月は会員増強月間。社会福祉協議会(社協)は、「誰もが安心していきいきと暮らせるまちづくり」をめざして市民のみなさんをはじめ企業、福祉施設、福祉ボランティア団体、行政などと協力して地域の福祉を推進する団体です。その活動は、行政からの補助金や寄付金、募金の交付金に加え、会員からの会費でまかなわれており、会費は在宅福祉の充実や小地域ネットワーク(ほのぼののネット)活動の推進など、地域に根付いた社協独自の事業の重要な財源になっています。増強月間中は、社協が委嘱した福祉協力員・ほのぼののネット員や町会・自治会の方がみなさん

社会福祉法人東京弘済園

で契約職員募集。ケアスタッフ(契約職員2人)特別養護老人ホーム「弘済園」での老人介護。20〜35歳の介護福祉士。看護師(契約社員2人)特別養護老人ホーム「弘済園」、高齢者住宅サービスセンター「弘済ケアセンター」での老人看護。50歳くらいまでの正・准看護師。勤務時間 いずれも実働7時間。年間休日102日。待遇は当園規定による。同園 ☎43-3319へ電話連絡のうえ、履歴書(写真貼付)持参。

シルバーなんでも

お気軽にご相談ください。お気軽にご相談ください。問題解決のため一緒に考えます。人に言えないことも電話ならOK。専用電話 ☎71-1010 月・金曜日の午後1時〜3時(土・日曜日、祝日、年末年始はお休み) 三鷹市社会福祉事業団在宅福祉サービス係 ☎43-8804

東京都多摩障害者スポーツセンターの催し

8月3・10・17・24・31日のいずれも火曜日午後1時〜3時「ボッチャ」障害者・介助者対象。8月15日(午後1時〜3時)「日曜広場」障害者・健康者対象。いずれも当日、直接会場へ。同センター(国立市富士見台) ☎042-573-3811

障害を持つ人のためのパソコン講習会

対象は心身障害者(手帳をお持ちの方)で、講師の指示を理解し、指でパソコンのキーをさわれる方。8月2日(午後6時)の午前10時〜午後3時、北野ハビネスセンター。ご希望の方は、送迎バスが利用できます。Aコース「パソコンで作品づくり」パソコンの基本操作、名刺・カレンダーの作成など。Bコース「パソコンを楽しむ」マウス操作、キーボードの使い方、はがき・カレンダーの作成など。7月27日(までの)午前9時30分〜午後5時に同センターへ電話または直接申し込み。定員15人。申し込み多数の場合は初めの方を優先。同園 ☎43-3319

休日・夜間診療

日曜日や夜間など医療機関がお休みのときの急病に備え、急病患者の初期治療と応急処置を行っています。健康保険被保険者証を必ずお持ちください。

休日診療所(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

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 午後6時〜9時30分

休日歯科応急診療所

三鷹市総合保健センター(新川6-35-28) ☎46-3254 午前10時〜11時45分、午後1時〜4時

休日調剤薬局

医薬品管理センター(上連雀7-4-8) ☎49-7766 午前10時〜午後4時30分、午後6時〜9時30分

サービス内容と料金	
生活相談サービス	無料
介護等サービス	1時間 1,000円
家事等サービス	1時間 800円
食事サービス	1食 790円
緊急通報サービス	月額 4,300円

これらのサービスは介護保険のサービスではありません。

在宅福祉サービス係職員による訪問、情報の提供など。協会会員による車椅子介助、身辺介助、食事介助、リハビリ補助、入浴介助、排せつ介助、おむつ交換、清拭、痴呆性高齢者などの安否確認、美容、草取りなど。協会会員による掃除、洗濯、買物、食事作り、話し相手、安否確認、薬取り、外出付添、縫いなど。食事の宅配 毎日の昼・夕食(12/30〜1/3を除く)。24時間体制で急病、火災などの緊急事態への対応。

サービス内容と料金

生活相談サービス 無料。介護等サービス 1時間 1,000円。家事等サービス 1時間 800円。食事サービス 1食 790円。緊急通報サービス 月額 4,300円。在宅福祉サービス係職員による訪問、情報の提供など。協会会員による車椅子介助、身辺介助、食事介助、リハビリ補助、入浴介助、排せつ介助、おむつ交換、清拭、痴呆性高齢者などの安否確認、美容、草取りなど。協会会員による掃除、洗濯、買物、食事作り、話し相手、安否確認、薬取り、外出付添、縫いなど。食事の宅配 毎日の昼・夕食(12/30〜1/3を除く)。24時間体制で急病、火災などの緊急事態への対応。