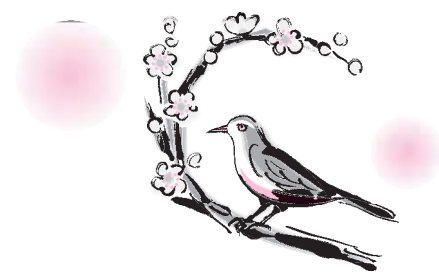


健康課から (☎393・5111) ※いきいきプラザは本庁舎南側です。	
高齢者のかたのための健康栄養相談	
内容 保健師・栄養士による健康や健診結果についての出張相談。血圧測定も実施。 ○久米川憩いの家=3月4日(火)午前10時~正午・午後1時~3時 持ち物 健康手帳・基本検診の結果(お持ちのかた)、みそ汁の塩分測定希望者はよくかきまぜたみそ汁大さじ2~3杯、 ※申込み不要、直接会場へ	
母親学級	
対象 妊娠中で安定期のかたとその家族 ○いきいきプラザ2階=午後1時15分~4時 講師 医師、歯科医師、助産師ほか ※予約不要・当日直接会場へ	
日程	内容
3/4(火)	妊娠中の過ごし方 妊娠中の食生活
3/11(火)	妊娠中の生理と日常生活 赤ちゃんの保育
3/18(火)	母と子の歯の健康 おふろの入れ方
3/25(火)	住まいと健康 妊婦体操と呼吸法
※持ち物 母子手帳、筆記用具(ほかに3/18は歯ブラシ、コップ、手鏡、3/25はスラックスかバスタオル)	
離乳食講習会	
内容 離乳食の進め方の話と試食 対象 離乳食中~後期のお子さんと保護者 ○いきいきプラザ2階=3月6日(木)午後2時、3時の2回 定員 各回20組(先着順) 持ち物 母子手帳 申込み 2月18日(火)午前8時30分から電話で健康課へ	
よちよち広場	
対象 満6~10か月児と保護者 内容 親子で楽しむ遊びの体験、育児・離乳食についての話 ○いきいきプラザ2階=3月11日(火)午前10時~11時30分(受付は9時45分~) 定員 30組(先着順) 持ち物 母子手帳 申込み 2月18日(火)午前8時30分から電話で健康課へ	

のびのび広場	
対象 満1歳児と保護者 内容 離乳食完了期~幼児食の栄養の話と試食 ○いきいきプラザ2階=3月6日(木)午前10時~正午 定員 20組(先着順) 持ち物 母子手帳・タオル 申込み 2月18日(火)午前8時30分から電話で健康課へ	
乳幼児子育て相談	
対象 6歳程度までのお子さんと保護者 内容 栄養士・心理相談員・保育士・保健師による育児相談(身長・体重測定も可) ○いきいきプラザ2階=3月6日(木)午前10時~正午、午後1時~3時 持ち物 母子手帳 申込み 電話で健康課へ	
乳幼児健康診査	
○いきいきプラザ2階=午後0時40分~2時受付 3~4か月児健康診査(2日間) 平成14年11月21日~12月10日生=3月26日(水)・28日(金) 1歳6か月児健康診査 平成13年8月生=3月7日(金)又は14日(金) 3歳児健康診査 平成12年2月1日~2月20日生=3月12日(水) ※対象者には個別に通知。通知のないかたは健康課へ問い合わせを	
乳幼児結核検診	
対象 3か月~4歳未満 ツベルクリン接種=3月26日(水) 判定・BCG=3月28日(金) ○いきいきプラザ2階=午後1時~2時 ※3月26日に胸部レントゲン撮影を実施します。15歳以上で希望するかたは直接会場へ	



企画展
ボランティアスタッフ募集

企画展「みんなであつくり」
しもやけへ遺跡公園へ展示もつくつちやおうく」を4月22日~6月22日に開催します。それに伴い、ボランティアスタッフを募集します。遺跡公園や博物館活動、考古学に興味のあるかた、参加してみませんか。

応募資格 中学生以上
内容 展示製作・展示案内等
※学習会を受講できます。
応募方法 2月28日(金)までに直接又は電話でふるさと歴史館へ

ふるさと歴史館
☎396-3800

と歴史館へ
問い合わせ ふるさと歴史館

第10回
しもやけへ遺跡公園を育てる会

下宅部遺跡保存区域を公園として整備し、成長させる同会を開催します。今回は公園基本設計をまとめます。ぜひ、ご参加下さい。

日時 2月22日(土)午後1時30分~4時
場所 ふるさと歴史館
※申込み不要、直接会場へ
問い合わせ ふるさと歴史館

ひな人形を展示します。
期間 2月20日(木)~3月6日(木)

※月曜日は休館
場所 ふるさと歴史館ロビー
問い合わせ ふるさと歴史館

健康
ストレッチ体操
音楽にあわせ、心と体をほぐしましょう。
日時 3月6日(木)・18日(火)午後1時30分~3時30分

分
場所 いきいきプラザ1階
運動指導室
対象 生活習慣病予防のため運動の必要な、おむね30歳以上65歳未満のかた
※体操をして体調に支障のない、2日間参加可能なかたに限りです。
講師 中野みゆき氏
持ち物 体操服・タオル・上ばき
定員 30名(先着順)
申込み 往復はがきに教室名・住所・氏名(カナ)・年齢・性別・電話番号を明記し、郵送で2月20日(消印有効)までに健康課(☎189-8501本町1-2-3)へ
※1人1枚、返信宛先等記入
問い合わせ 健康課

日曜日・休日の夜に
具合が悪くなったら…

休日準夜応急診療所を
ご利用下さい

日曜日や休日の夜間に急いで体の具合が悪くなり、「救急車を呼ぶほどではないけれど早めに医師の診察を受けたい」という場合には、市の休日準夜応急診療所をご利用下さい。

★1月にいきいきプラザ1階に移動し、薬局が併設されました。

★受診時には必ず健康保険証を持参して下さい。
診療日時 日曜日・祝休日・年末年始の午後6時~9時45分
診療科目 内科 小児科
場所 いきいきプラザ1階(下図参照)
電話番号 394・6900(開設日時のみ)
問い合わせ 健康課

いきいきプラザ1階

4月から

3月まではこちらからお入り下さい。
※開錠は午後6時。

休日応急診療所も
ご利用下さい
~受診する時は健康保険証を忘れずに~

[テレホンサービス]
広域的な休日診療や夜間診療(眼科・耳鼻科・歯科等)については、東村山消防署テレホンサービス(☎391-0119)、東京消防庁テレホンサービス(☎042-521-2323)へ

休日応急診療所			東京都指定救急病院		
診療所名	所在地	電話番号	病院名	所在地	電話番号
久米川病院	萩山町 3-3-10	393-5511	スズキ多摩記念病院	栄町3-7-13	396-0221
西武中央病院	富士見町 1-1-43	393-1811	緑風荘病院	萩山町3-31-1	392-1101
新山手病院	諏訪町3-6-1	391-1425	久米川病院	萩山町3-3-10	393-5511
			多摩老人医療センター	青葉町1-7-1	396-3811
			西武中央病院	富士見町1-1-43	393-1811
			新山手病院	諏訪町3-6-1	391-1425

※休日歯科応急診療所は、市報1月号をご覧ください。

肝疾患(慢性肝炎、肝硬変)、腎疾患(慢性腎炎、腎不全)、慢性炎症性疾患(膠原病、リウマチ)などがあります。健康診断などで貧血であることが見つかった場合には、精密検査する事が重要となります。したがって、貧血治療もその原因、病態整理に応じて行なうべきであって、必ずしも同一ではありません。

貧血の一般療法として、新鮮な野菜、動物性タンパク質を摂取することが必要です。しかし、自己判断で健康食品、漢方薬などで治療する事は原因疾患の発見の遅れにつながり、悪化する事があり、十分な注意が必要です。

東村山市医師会

貧血について

貧血とは、末梢血液の一定量中に含まれている赤血球が少ないし、ヘモグロビンが正常値以下に減少している場合をいいます。したがって、赤血球の有する酸素を運搬する能力が減少し、酸素欠乏が大なり小なり起こる状態が貧血です。

貧血は症状であつて必ずしも病名ではありません。顔面蒼白、めまい、動悸とそれぞれ貧血の症状には変わりありませんが、その原因は必ずしも同一ではありません。

貧血に気づかれ、それが端緒となつて基礎疾患が発見される場合があります。貧血を呈する疾患を大別すると、造血臓器が原因と

なる血液疾患と貧血を合併する原因を有する疾患とがあります。

貧血の中で多く見られるのが鉄欠乏性貧血です。原因は、①鉄摂取の不足(思春期前後の成長期の女子、妊娠中に多い)、②鉄亡失の増大(慢性出血が原因になる胃大腸癌、胃十二指腸潰瘍、痔、子宮筋腫)、③鉄吸収不良(胃腸の手術後、甲状腺機能低下症)があります。

悪性貧血は、ビタミンB12の吸収障害によつて発生します。

再生不良性貧血は、原因が不明な場合が多いのですが、放射線、薬物投与に原因する場合もあります。

貧血を合併する疾患には、