

まちだ

健康案内

健康づくり

健康づくり講習会

健康課 ☎725・5178

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣を見直し、疾病の発症、進行を予防しましょう。

【高血圧・高脂血症予防4日間コース】

下表の日程で専門スタッフが適切な栄養指導、運動、休養等についてアドバイスします。

対象 血液検査結果がわかる健康診断結果(おおむね4か月以内のもの)をお持ちの方で全回参加でき、右表のいずれかの数値にあてはまる方

健康づくり講習会の対象となる数値

最大血圧	130 ~ 159mmHg
最小血圧	85 ~ 99mmHg
総コレステロール	200 ~ 259mg/dl
HDLコレステロール	34 ~ 39mg/dl
中性脂肪	150 ~ 299mg/dl

健康づくり講習会日程表

日	時	内 容
5月8日(水)	午後1:00 ~ 4:20	生活・食生活状況調査 病態、予防についての講話(医師) 予防食についての話(栄養士)
5月15日(水)	午前9:30 ~ 12:20	調理実習 参加費500円(当日徴収)
5月22日(水)	午後1:20 ~ 4:20	運動の話と実技 栄養勉強会
5月29日(水)	午後1:00 ~ 4:20	個別相談 グループワーク

健康教育講座

申し込み 4月26日までに電話で健康課へ。



【C型肝炎 よくわかるO&A】

健康課 ☎725・5178

市民病院だより

白内障手術

町田市市民病院眼科に就任して約3か月、最新の眼科診療ができるような体制づくりを徐々に進めております。

今回は白内障手術について説明いたします。白内障とは目の中のレンズに相当する部分の水晶体が濁る病気です。一種の老化現象で、誰にでも起こります。目の外傷、アトピー性皮膚炎、糖尿病などは若年者でも発症することが知られています。その他にも先天性や遺伝性、赤外線・紫外線・放射線の影響、ステロイド剤・抗精神病薬などの薬物の副作用、虹彩炎などの眼疾患による白内障などがあげられます。

かすんで見えるメガネが合わない、明るいところへ出るとまぶしいなどの症状で気づくことが多いようです。また時々白内障の進行により近視化することがあり、あかかも老眼が直ったように錯覚することもあります。手術が必要となるのは視力が落ちてきたり、まぶしきで車の運転などに支障が出てきたりになります。

新しい方法では局麻酔で黒目の端に2〜3ミリ程度の創口を作れば約10分で全て終わります。このとき水晶体の濁った部分だけを取出し、水晶体の薄い皮を残す方法がとれます。小さな創口から水晶体の中身を

超音波で細かく砕きながら吸い出す、超音波水晶体乳化吸引術と呼ばれる手法です。このとき眼内レンズの移植も同時に行います。眼内レンズの直径は約5〜6ミリで、小さな創口から入れるために柔軟性のある素材(シリコン樹脂やアクリル樹脂)を用いています。

糖尿病や緑内障などの病気があっても、以前に比べるとういぶん眼や身体に負担が少なくなっているため、基本的には入院は必要ありません。日帰り手術は4月から開始しています。また入院を希望される場合でも従来の1週間から2泊3日に短縮できるような体制を同時に始めています。

以上のように、我々は少しでも患者さんに負担の少ない手術を心がけております。先ほど述べた症状がある方は、気軽に眼科外来を受診していただければ幸いです。

町田市市民病院眼科の協力で行います。今回は歯並びを除く歯科疾患の相談です。

町田市市民病院眼科の協力で行います。今回は歯並びを除く歯科疾患の相談です。

町田市市民病院眼科の協力で行います。今回は歯並びを除く歯科疾患の相談です。

市民健康づくり講演会

8時30分から健康課へ。相談時間は1人につき10分程度です。

【病気の予防と対策について】

健康課 ☎725・5471

この講演会は町田市医師会30周年記念事業として年5回開催します。今回はその第1回目です。

日時 4月20日(土)午後2時〜4時

会場 健康福祉会館

駐車場はありません。

内容・講師 「高血圧」中村出医師 「心臓の病気(心筋梗塞・狭心症)」原正志医師

定員 250人(申し込み順)

申し込み 電話で健康課へ。

幼児食講習会

健康課 ☎725・5422

対象 平成12年5月〜11月生まれの子ども保護者

日時 5月10日(金)午前9時50分〜正午

会場 健康福祉会館

内容 幼児食のお話、試食、グループ相談など

定員 25組(申し込み順)

きょうだいの方は参加できません。また、一度参加された方はこの講習会に参加していただくことはできません。

持ち物 母子手帳、飲み物、手拭き

申し込み 電話で健康課へ。

お知らせ

募集

町田ボランティア・センター

ガイドヘルパー

一人で行くことが難しい重度の視覚障害者が通院や各種行事、研修、冠婚葬祭等で外出する時に付き添いをさせていただきます。

対象 視覚障害者に理解と敬意のある65歳までの方

活動費 時間単位で支給

応募 4月17日まで、同センター(町田市市民フォーラム内)で応募紙を配布しています。

町田ボランティア・センター ☎725・4465

スタツフ

町田市市民病院では、障害をもつ青年を対象に音楽・スポーツ・演劇・創作活動などを通して集団活動に力をつけて、「生きる力・働く力」の獲得をめざす「障害者青年学級」を実施しています。

この活動に参加していただけるスタッフを募集します。

対象 障害者を持つ人の学習・レクリエーション活動に理解のある方

活動日時 日曜学級 第1・3日曜日午前9時30分〜午後5時

日曜学級 第2・4土曜日午前9時30分〜午後5時

スタツフ会 毎月第1・3水曜日午後4時〜5時

活動場所 日曜学級 町田市公民館 ひかり療育園 土曜学級 町田一小

申し込み 電話で町田市公民館 ☎728・0071へ。

子どもセンターばあん 定例クラブ参加者 期間は1年間です。

子どもセンターばあん 定例クラブ参加者 期間は1年間です。

子どもセンターばあん 定例クラブ参加者 期間は1年間です。

子どもセンターばあん

定例クラブ参加者 期間は1年間です。

【なかよしクラブ】

対象 小学1〜3年生

活動日 毎月第1・3水曜日午後4時〜5時30分

内容 低学年のグループ活動

定員 30人

初回 4月17日(水)

【ばあんびな】

対象 小学4〜6年生

活動日 毎月第2・4土曜日午前10時〜正午

内容 高学年のグループ活動

定員 30人

初回 5月11日(土)

【ハンドベルクラブ】

対象 小学生以上

活動日 毎月第1・3土曜日午後1時〜3時

内容 ハンドベルの演奏を通して仲間づくり

定員 20人

初回 5月18日(土)

【劇団アロハ】

対象 小学4年生以上

活動日時 毎週日曜日午後4時〜6時

子ども家庭支援センター

非常勤嘱託職員 資格 臨床心理士・保健師(各1人)

勤務内容 子ども(18歳未満)及び子育て家庭からの相談業務

時間 午前8時30分〜午後5時15分

勤務場所 子ども家庭支援センター(原町田六丁目)

応募 履歴書(資格証明書添付)を4月22日までに児童福祉課(市役所2階) ☎724・2138へ。

子ども家庭支援センター

子ども家庭支援センター

子ども家庭支援センター

子ども家庭支援センター

子ども家庭支援センター

子ども家庭支援センター

子ども家庭支援センター

子ども家庭支援センター

子ども家庭支援センター

子ども家庭支援センター

子ども家庭支援センター

子ども家庭支援センター

子ども家庭支援センター

子ども家庭支援センター

子ども家庭支援センター

子ども家庭支援センター