区のサービス・手続き・施設のご案内は ★しんじゅくコール★
☎(3209)9999 午前8時～午後10時 FAX(3209)9900

★★★★★★★ 保健だより各事業の問い合わせ先 ★★★★★★★

新宿区保健所（健康推進課・衛生課・保健予防課）	☎(3209)1111	FAX(5273)3930	〒160-0022 新宿5-18-21
牛込保健センター	☎(3260)6231	FAX(3260)6223	〒162-0851 弁天町50
四谷保健センター	☎(3351)5161	FAX(3351)5166	〒160-0004 四谷4-17
西新宿保健センター	☎(3369)7118	FAX(3363)7933	〒160-0023 西新宿7-5-8
落合保健センター	☎(3952)7161	FAX(3952)9943	〒161-0033 下落合4-6-7
区民健康センター	☎(3208)2222	FAX(3208)2288	〒169-0072 大久保3-1-1

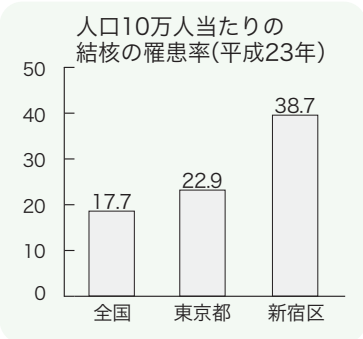
区民健康センター事業

中央図書館の旧戸山中学校(大久保3-1-1)への移転に伴う改修工事のため、区民健康センターは、1月の平日の健康診査を休止します(1月の日曜総合健診・一部のがん検診は通常どおり実施)。2月・3月の日曜総合健診は休止します。詳しくは、区民健康センターへお問い合わせください。

日曜日・祝日・年末年始に病気になったら(**1面**で年末年始の電話による当番医のご案内と休日診療をご案内しています)
▶午前９時～午後５時…休日急患テレホンセンター
▶午後５時～10時…休日夜間診療
☎(3208)2223

東京都医療機関案内ひまわり
☎(5272)0303
(24時間自動応答)

結核は過去の病気ではありません



かつては「国民病」とも呼ばれた結核の感染者は、医療の進歩と生活水準の向上などで著しく減少しました。

しかし、昨年1年間に全国で2万2千681名が新たに結核を発病し、2千162名が亡くなっています。罹患率(人口10万人当たりの新規患者数)は米国の約5倍で、依然として高くなっています。

新宿区の罹患率は全国の約2.2倍で(**グラフ**)、20代～30代の若い患者が多くなっています。

なぜ感染する？

●感染と発病の違い

結核は結核菌によって引き起こされる感染症で、咳やくしゃみなどで空気中にまき散らされた結核菌を吸い込むことで感染します。結核菌を吸い込んでも、多くの場合は体の持つ抵抗力により追い出されます。しかし、吸い込んだ菌のごく一部が肺の奥へ入り込んでそのまま菌がとどまる場合があり、これが「感染」です。

体内で結核菌が増殖し始めると、咳・たん・微熱などの症状が出てきます。これが「発病」です。

感染しても8～9割の方は発病しませんが、乳幼児・高齢者や、がん・糖尿病などにかかって免疫機能が落ちている方は発病しやすく、注意が必要です。

結核を発病してしまったら

発病し、病気が進行すると、たんに混ざって結核菌が出て、家族や職場の方など周囲の人にうつすおそれがあります。

結核は、きちんと薬を飲み続ければ治ります。治療する上で最も大切なことは、通常6か月～9か月間は毎日、服薬を続けることです。

長引く咳は結核の疑い

▼定期的にチェック

感染から数十年も経ってから発病する場合があります。65歳以上の方は、年1回の健康診断(胸のレントゲン検査)を受けましょう。

▼早期受診と診断を

咳・たん・発熱などが2週間以上続いたら、早めに医療機関を受診し、レントゲン検査等を受けましょう。

予防接種を忘れずに

BCGは結核に対するワクチンで、副反応はほとんどなく、乳幼児期の重い結核に高い予防効果があります。生後3か月以降の早い時期(原則として生後6か月以内)に接種を受けましょう。

心配な方は保健所にご相談を

患者や家族の相談をお受けするほか、服薬支援、家族健診・接触者健診を実施しています。医療費の公費負担制度もあります。

【問合せ】保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3862へ。

保健だより

1月の健康相談

保健センター事業

事業名	担当	日	時間	内容
歯科衛生相談	牛込	10(木)★・17(木)◎	9:00～10:00	予約制 むし歯予防等の相談と歯磨きの仕方 ◎印…はじめて歯科相談（1歳児） ★印…にこにこ歯科相談（2歳児） ※会場は四谷ひろば（四谷4－20）
	四谷※	11(金)◎・18(金)★	13:30～14:30	
	西新宿	7(月)◎・21(月)★	9:00～10:00	
	落合	15(火)◎・22(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	牛込	17(木)	9:00～10:30	予約制。乳幼児対象。専門の歯科医による口の機能についての相談
	西新宿	7(月)		
母親学級	牛込	10(木)・17(木)・24(木)	13:30～16:00	予約制。もく浴・安産のための実習、歯の健康と栄養の話、塩分測定など 平日は3日制。土曜日は2日制
	落合	19(土)・26(土)	9:30～12:00	
育児相談	四谷	10(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ（子育て情報交換）
	西新宿	16(水)	10:30～11:30	【会場】高田馬場第二児童館　個別相談とグループワーク
		23(水)	10:30～11:30	【会場】北新宿第二児童館
		24(木)	10:30～11:30	【会場】北新宿第一児童館
すこやか子ども発達相談	牛込	22(火)	14:00～16:00	予約制。小児専門医による発達相談。申し込みは地区の保健センターへ
育児・おっぱい相談	西新宿	15(火)	13:30～14:30	保健師・助産師・栄養士の個別相談 おっぱい相談は予約制
	落合	24(木)	13:30～15:00	
双子の会	落合	15(火)	13:30～15:00	子育て情報交換 (初めての方はお問い合わせください)
はじめまして赤ちゃん応援教室	牛込	8(火)	13:30～15:30	予約制。妊娠している方と4か月くらいまでのお子さんのお母さんの育児体験教室
	西新宿	15(火)		
	落合	29(火)		
	四谷	10(木)	13:30～15:30	妊娠している方(予約制)と24年10月生まれのお子さんのお母さん(個別通知制)の育児体験教室
離乳食講習会	牛込	22(火)	13:30～15:30	予約制。6～7か月児対象 離乳食の話と調理実演、事故予防の話
	四谷	24(木)		
	落合	18(金)		
精神保健相談	牛込	8(火)・22(火)	14:00～16:15	予約制。精神科医師による思春期から高齢期(認知症を含む)までの「こころ」の相談
	四谷	25(金)	14:30～16:45	
	西新宿	21(月)	13:15～15:30	
		31(木)	14:15～16:30	
	落合	11(金)		
		28(月)		
パーキンソン体操教室	西新宿	7(月)	13:30～15:30	パーキンソン病の方と家族が対象 運動療法と患者・家族の交流
	落合	25(金)		
訪問指導	牛込	7(月)・21(月)	13:30～15:30	予約制。理学療法士・作業療法士の訪問によるリハビリ等に関するアドバイス・実技指導 ※管理栄養士・歯科衛生士の訪問による栄養・歯科に関するアドバイス・実技指導は随時実施。予約制
	四谷	21(月)・28(月)		
	西新宿	9(水)・28(月)		
	落合	18(金)・29(火)		

※母子関係の事業は母子健康手帳をお持ちください。

ぜん息予防アレルギー相談

【日時】2月6日(水)午後1時15分～3時
【会場】落合保健センター
【対象】区内在住の15歳未満で、ぜん息・アトピー性皮膚炎などのアレルギー症状でお悩みの方、10名
【内容】問診、専門医の診察、保健師・栄養士の相談、住まいの環境衛生相談
【申込み】電話で1月23日(水)までに、**健康推進課公害保健係**(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3048へ。先着順。

週末初めてクッキング

●料理経験の無い男性向け

【日時】1月26日(土)午前10時～午後2時
【会場】柏木地域センター(北新宿2－3－7)
【対象】区内在住の男性、18名
【内容】料理の基本の話と調理実習(和食)・試食
【申込み】電話かファックス(記載例(3面参照)のほかファックス番号を記入)で、**西新宿保健センター**へ。先着順。

育児講演会

●自然な卒乳に向けて

【日時】1月31日(木)午前10時30分～12時
【対象】区内在住で2歳未満のお子さんと保護者、25組
【内容】助産師の話「知って得する卒乳のポイント」
【会場・申込み】電話で**牛込保健センター**へ。先着順。

講演会「女性のがん」

【日時】2月7日(木)午後1時30分～3時30分
【対象】区内在住・在勤の方、40名
【内容】講演「知ってお得！乳がん・子宮がん」(定月みゆき・国立国際医療研究センター産婦人科医師)。子宮頸がんワクチンの話、乳がん触診モデル体験もあります。
【会場・申込み】電話で**牛込保健センター**へ。先着順。

施設

甘泉園公園庭球場の休場

コートの補修工事のため、2月1日(金)～28日(木)は全面休場します。

【問合せ】新宿未来創造財団施設課☎(3232)7701、**生涯学習コミュニティ課生涯学習コミュニティ係**(本庁舎1階)☎(5273)4127へ。