

5月31日は世界禁煙デーです

世界禁煙デーは世界保健機関（WHO）が制定した、禁煙を推進するための記念日です。日本では、5月31日国～6月6日金を禁煙週間としています。下記のとおり禁煙講演会を開催しますのでお気軽にご参加ください。

禁煙講演会
その1本みんなの命けずられる ～たばこの真実と禁煙体験談～

日 時	内 容	講 師	会 場
5月31日 国 14時30分～ 16時30分 (受付は14時～)	・たばこの真実 ・禁煙外来とは？ ・禁煙体験談 ・呼気一酸化炭素濃度検査 ※希望者のみ	・海老名呼吸器科クリニック 院長 朴 在善氏 ・今泉 直人氏 (禁煙体験者)	保健相談センター

▷持ち物 健康手帳（お持ちの方）筆記用具
▷定 員 70名申込順（託児あり、定員制）
■ 申 問 保健相談センターへ（☎235－7880）

たばこによる健康影響に歯周病があります。歯の衛生週間行事として、健康づくり課と海老名市歯科医師会の共催でイベントを行います。

日 時	内 容	参加方法・会場
6月8日 国 11時～ 14時15分	①愛の禁煙キャンペーン 禁煙相談、ニコチンパッチの使い方、ニコチン依存度テスト、呼気一酸化炭素濃度測定、パネル展示など ②虫歯予防デーイベント 歯とお口の健康フェスタ 2008…「ありがとう いつもはたらく歯に感謝」 歯とお口の無料相談、唾液検査、お口のバイキン検査、口臭検査、歯磨き指導等	直接海老名中央公園へ
③虫歯予防デーイベント…高齢者よい歯のコンクール 6月8日国 (対象)市内在住の70歳以上（昭和13年4月1日以前生まれ）の方で、歯が20本以上ある方 ※コンクール応募希望の方は5月31日 国 までに海老名市歯科医師会会員の歯科医院へ申し込みください。 ■ 問 ①については保健相談センターへ（☎235－7880） ②③については歯科医師会事務局へ（☎235－4799）		

■献血にご協力お願いいたします■

今後の予定：

6月10日火

6月20日金

7月8日火

海老名中央公園 10時～16時

海老名市役所 10時～16時

海老名中央公園 10時～16時

■献血ありがとう

3月分：海老名中央公園 629人・タイトー海老名開発センター 39人

4月分：海老名中央公園 612人・日立ピアメカニクス㈱ 104人
富士ゼロックス㈱海老名事業所 176人・神奈川県産業技術センター 14人
自動車部品工業㈱ 28人

■休日・夜間の急患診療

内科・歯科：医療センターへ（さつき町41番地）
小児科：座間・綾瀬・海老名小児救急医療センターへ（座間市緑ヶ丘1－1－3・座間市休日急患センター内）

施設名		海老名市急患診療所 (医療センター内) ☎ 231－1912	休日歯科診療室 (医療センター内) ☎ 231－1939	座間・綾瀬・海老名 小児救急医療センター (座間市休日急患センター内) ☎ 255－9933
診療科目		内科（小児科）	歯科	小児科（外科系を除く）
受付	昼間	日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3) 9時～11時30分、14時～16時30分		日曜・祝日・年末年始 9時～11時45分、 14時～16時45分
	夜間	月曜～土曜日 19時～21時30分 日曜・祝日・年末年始 18時～20時30分		月曜～金曜日 19時～21時45分 土曜・日曜・祝日・年末年始 18時～21時45分
☆保険証・診察料を持参してください ☆海老名市急患診療所の診療について、小児科医は常駐していませんが、小児科を希望される場合には当日の診療の可否を事前に電話（☎231－1912）にて確認してから来館ください ☆耳鼻咽喉科・眼科（診療は休日昼間のみ）の当番医問合せ（☎231－0355） ☆上記時間外・大けが・重症の場合 内・外科：テレホンサービス（☎232－0119）または市役所（☎231－2111）へ 小児科：座間・綾瀬・海老名小児救急情報センター（☎255－9933）またはテレホンサービス（☎231－4402）へ当番医院などを紹介します ☆必要に応じて救急車を依頼しましょう				

※急患診療についての質問・問い合わせは保健相談センター（☎235－7880）へ。

禁煙すると体の中とお財布にはこんなに良いことが！
（ ）内は、1箱300円として節約できる金額

禁煙開始直後	周囲の人をたばこの煙で汚染する心配がなくなる。
20分後	血圧と脈が正常値近くに下がり、手足の体温が上がる。
8時間後	血中の一酸化炭素濃度が下がり、酸素濃度が上がる。
24時間後	心臓発作の可能性が減る。(300円)
48時間後	味覚や嗅覚が良くなり、歩行が楽になる。(600円)
2週間～3か月後	肺機能が30%、循環器機能がよくなる。肺機能が30%、循環器機能がよくなる。 (4,200円～27,000円)
9か月後	咳や息切れが改善し、スタミナが戻る。気道の自浄作用が良くなり、感染を起こしにくくなる。(81,000円)
1年後	喫煙により高まった虚血性心疾患のリスクが半減する。 (109,500円)
10～15年後	種々の病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルに近づく。 (1,095,000円～1,642,500円)

（英国たばこ白書「smoking kills」1998より）

母子健康手帳は成人になっても大切な記録です

4月から中学1年生、高校3年生を対象に麻しん風しんの予防接種が始まりました。接種時は母子手帳の持参が原則ですが既に紛失されている方も見受けられます。過去に接種した予防接種の記録は成長してからいろいろな予防接種を受ける時にその方が感染症に対してどの程度の免疫を持っているか判断する目安になります。お子さんが成人するまで大切に保管してください。

予防接種の記録は次のような場合に役立ちます。

①怪我をして傷口が汚れた土壌で汚染されたり、犬や猫に噛まれた時、破傷風予防のためにワクチン接種が必要な場合は過去の三種混合ワクチンの接種記録が判ると破傷風ワクチンの接種回数を決定するために役立ちます。

②海外留学や海外転勤等の場合、英文で書かれた過去の予防接種記録の提出を求められます。母子手帳があれば記録を基に英文の証明書を作成を医師に依頼出来ます。また出国前の予防接種を必要最小限にすることが出来ます。

③学校や職場で麻しんなどの感染症が流行した時、母子手帳の接種記録があると罹患する危険があるか判断の目安になります。

その他、お子さんが結婚し出産された時に、自分の成育歴を知ることが育児に役立つこともあります。お子さんの結婚や成人式などの節目に母子健康手帳をお子さんにプレゼントされてはいかがでしょうか。

かかりつけ医を持ちましょう

海老名市医師会からの、最近の疾患の傾向や病院等の賢い受診方法についてのお話です。

病気には、「治る病気」と「完全には治らない病気」があります。又、日常経験する軽いケガやカゼ、下痢の様に、簡単な治療ですむものと、専門医に行っているいろいろ検査してやっと病気の原因がわかり、長期の治療を必要とするもの（白血病、肺結核、がん等）があります。

これに加えて最近が高齢化による病気やケガが多くなりました。

これには脳卒中や大腿骨骨折・腰椎圧迫骨折等、入院を必要とするものが増えてきました。80歳を過ぎますと、認知症が加わり、治療が困難になりますし、介護が必要で家族の手に負えない状態も起こります。

身近な医療機関をかかりつけ医として受診して常日頃、病気や介護についても相談しておく事により、必要な時にそれぞれ専門の医療機関や介護施設の案内も簡単にできるようになります。

かかりつけ医からの紹介があれば、医療機関や介護施設側も安心して対応できます。これが、医療連携を使った賢い、又患者さんにとってもお得な利用の仕方です。

最近、社会問題になっているお産も、定期的にかかりつけの産科医で検診をつけていれば、心配いりません。お産間際にいきなり産科施設に飛び込む場合に事故が多いのです。