

乳幼児と健康

| 種 類 | 実施日 | 受付時間 | 場 所 | 対 象 | |
|-------|----------------|--------|-----------------|--------|--------------|
| 健康診査 | 4か月児 | 17日(水) | 13:45～14:15 | 保健センター | 平成21年10月生まれ |
| | 1歳6か月児 | 5日(金) | 13:00～13:30 | | 平成20年7月生まれ |
| | 3歳児一般 | 2日(火) | 13:00～13:30 | | 平成18年8月生まれ |
| | 2歳児歯科 | 10日(水) | 9:00～9:45 | | 平成19年9月生まれ |
| | 3歳児歯科 | 10日(水) | 13:00～13:30 | | 平成19年1月生まれ |
| 健康相談 | すくすく歯っぴい | 16日(火) | 13:00～13:30 | | 平成21年2月生まれ |
| | 乳幼児健康相談 | 16日(火) | 14:00～15:00 | | 希 望 者 |
| | 発達相談 | 要予約 | お子さんの行動や発達などの相談 | | 希 望 者 |
| | ことばの相談 | 要予約 | 発音などのことばの相談 | | 希 望 者 |
| 遊びの教室 | たんぼぼの会(親子運動遊び) | 20日(土) | 13:30～13:40 | | のさかアリーナ文化ホール |

こんにちは赤ちゃん訪問…生後2～4か月のお子さんのいる家庭を乳児訪問員が訪問し、子育てに関する情報の提供や相談を行います。
 なお、4か月児健診時にお祝いとして、こんにちは赤ちゃん給付金(匝瑳共通商品券2万円相当)をお渡しします。

問 健康管理課 ☎73-1200

予防接種

| 種 類 | 実施日 | 受付時間 | 場 所 | 対 象 | |
|--------|------------------|--------------------------|-------------|--|-----------------------|
| 集団予防接種 | ポリオ | 9日(火) | 13:30～14:30 | 保健センター | 生後3か月～7歳6か月未満で、2回未接種者 |
| 個別予防接種 | 三種混合 B C G | 通常の診察時間 (一部指定曜日・時間あり) | 指定医療機関 | 平成21年11月生まれ(生後3か月から7歳6か月未満に4回接種) | |
| | 麻しん・風しん混合(MR)第Ⅰ期 | | | 平成21年11月生まれ(生後3か月から6か月未満) | |
| | 麻しん・風しん混合(MR)第Ⅱ期 | | | 平成21年2月生まれ(生後12か月から24か月以内) | |
| | 麻しん・風しん混合(MR)第Ⅳ期 | | | 平成15年4月2日から平成16年4月1日生まれ 平成3年4月2日から平成4年4月1日生まれ | |

持参する物…①母子健康手帳②予約票

問 健康管理課 ☎73-1200

※BCG接種は生後6か月になるまでに受けてください。

※麻しん・風しんワクチンは必ず受けましょう(麻しんは発症すると重症になることが多いです)。

※麻しん・風しん混合(MR)ワクチンⅠ期は2歳の誕生日を過ぎると自費になります。

※麻しん・風しん混合(MR)ワクチンⅡ期・Ⅳ期は、平成22年3月31日までが接種期限です。この期限を過ぎると自費になります。

交流のひろば

| 区 分 | 実 施 日 | 時 間 | 場 所 (問い合わせ) |
|------------------------------|------------------------|-------------|--|
| つどいの広場 (親子同士の交流 子育て相談) | たんぼぼ (旧八日市場幼稚園米倉分園) | 月、水、金 | 旧八日市場幼稚園米倉分園 野栄福祉センター2F (福祉課 ☎73-0096 保健福祉室 ☎67-3118) |
| | つくし (野栄福祉センター2F) | 火、水、木 | |
| ドリームキッズ (本の読み聞かせや人形劇など) | 27日(土) | 10:30～11:00 | 野栄農村環境改善センター和室 (若林幸恵 ☎67-5965) |
| 園庭開放 (それぞれの園で企画があります) | 水曜日 | 10:00～11:00 | 八日市場保育所 ☎72-0728 |
| | 土、日曜日以外 | 10:00～11:00 | 豊和保育所 ☎74-0344 |
| | 3日(水)、17日(水) | 10:00～11:00 | 吉田保育所 ☎72-0668 |
| | 水曜日 | 10:00～11:00 | 豊栄保育所 ☎72-0676 |
| | 土、日曜日以外 | 10:00～11:00 | 飯高保育所 ☎74-0782 |
| | 3日(水)、25日(木) | 10:00～11:30 | 椿海保育園 ☎72-2323 |
| | 3日(水) | 10:00～11:30 | 共興保育園 ☎72-4400 |
| | 4日(木)、18日(木)、25日(木) | 10:00～11:30 | 須賀保育園 ☎72-2312 |
| | 25日(木) | 9:30～11:00 | 平和保育所 ☎73-1544 |
| | 火曜日 | 9:30～11:00 | 匝瑳保育園 ☎74-0123 |
| | 水曜日 | 9:30～11:00 | 東保育園 ☎67-5150 |
| | 木曜日 | 9:30～11:00 | 栄保育園 ☎67-2872 |
| | 金曜日 | 9:30～11:00 | のさか幼稚園 ☎67-4633 |
| | 10日(水)、22日(月) | 14:00～17:00 | あかしあ幼稚園 ☎73-1515 |
| みんなの広場(親子で遊ぼう) | 12日(金) | 9:30～11:00 | あかしあ幼稚園 ☎73-1515 |
| ふれあい保育(園児と交流・行事参加) | 18日(木) | 10:00～11:30 | 共興保育園 ☎72-4400 |

成人健康相談

| 日程 | 受付時間 | 場所 | 備考 |
|-------|------------|--------|---------------|
| 3日(水) | 9:00~11:00 | 保健センター | 健康手帳をお持ちください。 |

問 健康管理課 ☎73-1200

健康運動教室

| 教室名 | 日程 | 受付時間 | 場所 | 対象 | 持ち物 |
|--------------------------|----------|-------------|-------------|-------------------------------------|-----------------------|
| フィットネス2009 | 2月2日(火) | 13:00~13:30 | 八日市場 公民館 | 運動したい人 メタボ予防したい人 | 汗ふきタオル、飲料水 |
| レッツヘルスアップ2009 ~若がえり隊~ | 2月19日(金) | 13:15~13:30 | のさか アリーナ | 運動を通して 健康づくりをしたい人 (おおむね65歳以上) | 室内用運動靴、 汗ふきタオル、飲料水 |

※いずれの教室も市内在住者対象です。

問 健康管理課 ☎73-1200

休日当番医

| 期日 | 内科医 | 外科医 |
|----------|------------------------|-------------------------|
| 2月7日(日) | 九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131 | 九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131 |
| 2月11日(木) | 野澤医院(八日市場イ) ☎73-2245 | さとう整形外科(八日市場イ) ☎73-2891 |
| 2月14日(日) | 鈴木医院(椿) ☎72-0012 | 東陽病院(横芝光町宮川) ☎84-1335 |
| 2月21日(日) | 城之内医院(東小笹) ☎72-4511 | 匝瑳市民病院(八日市場イ) ☎72-1525 |
| 2月28日(日) | 九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131 | 九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131 |
| 3月7日(日) | かわて医院(横須賀) ☎72-3000 | 熱田整形外科(八日市場ハ) ☎72-1110 |

※診療時間は8時30分~17時 都合により、急きょ当番医が変更になる場合がありますので、医療機関へ行く前に必ず消防署に確認してください。

問 匝瑳市横芝光町消防組合 ☎72-0119

病気と治療あれこれ

人生の最期をどこで 過ごしたいですか？

匝瑳市民病院
副看護部長 鈴木康子

がんは、検診を受け早期に発見されることで、手術や抗がん剤治療、放射線治療などで治る病気となってきています。医療は年々進歩しています。

しかし、どんなにしっかり治療を続けていても、3人に1人はがんで亡くなるのが統計上示されています。最期の時をどこで迎えたいか、皆さんは考えたことがありますか？

今回は、その人らしく最期を迎えられた、がん患者さんのケースを紹介します。

**患者…65歳男性
妻、長女夫婦とその子ども2人の6人暮らし
胃がんの手術を受けたが再発し、食事が取れない状態で入院**

食べる物の形を工夫していても口から入る量には限界があり、足りない栄養は点滴を行うことで管理をしていきました。次第に食べる量も減ってきて、点滴を毎日行う必要があったのですが、患者さんから「家に帰りたい、死んでもいいから家に帰りたい」という言葉が聞かれるようになり、長女も「家で過ごさせてあげたい、最期は家でみとりたい」と思うようになったようです。

患者本人・家族の希望をかなえるためにはどうしたら良いか、家族・医師・看護師・訪問看護師・ケアマネジャーなどで話し合いをしました。医師からは現状・これから起こり得る病状の変化への対応について説明がなされ、その結果、点滴は在宅でも管理しやすいように高カロリーーの中心静脈栄養(点滴のたびに静脈へ針を刺さなくて済む栄養補給法)を準備し、診察はかかりつけ医の先生に往診を依頼。日常のケアは訪問看護師が関わることになりました。入院中から訪問看護師



に病室に出向いてもらい、自宅での生活をイメージした準備が進められ、家族には点滴の管理を自宅でできるように、点滴の交換や介護方法を覚えるための時間を調整しました。

退院の日、希望がなかった本人は満面の笑みを浮かべていました。

自宅に帰った患者さんは、庭が見え、家族がいつでも声をかけられる部屋にベッドが置かれたことで、家族との時間が過ごせるようになっていました。自宅の庭を眺めながら日々を過ごし、少なからず出て来る身体症状に対しては、細やかな医師の指示を訪問看護師が丁寧に調整し、大きなトラブルもなく、最期は家族・訪問看護師に見守られ、静かに永眠されました。

終末期を自宅で過ごすために必要なことは、本人が自宅へ帰ることを望み、家族も賛同していることです。それを支え、お手伝いしていけるよう、私たち看護師は関わりたいと常に思っています。ぜひご相談ください。