



ふくだ内科・循環器科

健康&医療あれこれ通信

Vol.006

一生のうちで約半数の人はがんにかかり、高齢になるほどなりやすく、60歳以降では男性47%、女性31%と高率です。このため戸田市では高齢者に向けて、がん検診を勧めています。

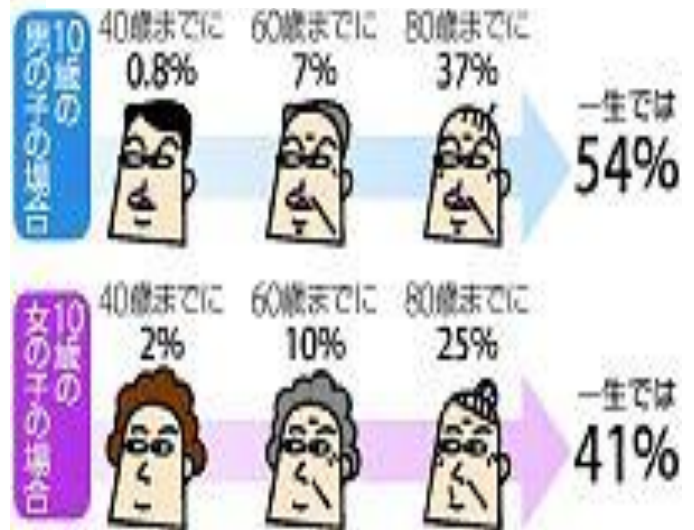
***がんにならないために

(がん研究振興財団) 以下のようなコツがあります***

- 1 バランスのとれた栄養をとる
- 2 毎日変化のある食生活をする
- 3 食べ過ぎは避け脂肪は控えめにする
- 4 お酒はほどほどに
- 5 たばこは吸わない
- 6 適量のビタミンと繊維質のものを多く摂る
- 7 塩からいものは少なめに熱いものは冷まして食べる
- 8 こげた部位は避ける
- 9 かびの生えたものには注意
- 10 日光にあたりすぎない
- 11 適度にスポーツをする
- 12 体を清潔にする

*日本人が一生のうちにかんになる確率

*国立がん研究センターがん対策情報センター
の2006年のデータから



H24・1・24 読売新聞掲

主な予防接種のスケジュール(数字は何回目か)

| | | |
|--------|--------------------|--|
| 2ヶ月 | 肺炎球菌① ヒブワクチン① | |
| 3ヶ月 | 肺炎球菌② ヒブワクチン② | |
| | DPT① | |
| | BCG① (生後6カ月までに) | |
| 4ヶ月 | ポリオ① (12ヶ月までに) | |
| 4ヶ月 | 肺炎球菌③ ヒブワクチン③ | |
| 4ヶ月 | DPT② | |
| 5ヶ月 | DPT③ | |
| 1歳~1歳半 | 肺炎球菌④ ヒブワクチン④ | |
| | DPT④ ポリオ② MR① | |
| | 水痘① おたふくかぜ① | |
| 3歳 | 日本脳炎①② | |
| 4歳 | 日本脳炎③ | |
| 5歳~6歳 | MR② 水痘② おたふくかぜ② | |
| 9歳 | 日本脳炎④ | |
| 10歳以降 | 子宮頸がんワクチン①②③ | |
| | DT MR③④ (本年度まで) | |

ふくだ内科・循環器科では 各種の予防接種行っております。

ワクチンは連絡を頂いてから取り寄せます。
あらかじめお電話か窓口で予約してください。
また、乳幼児の場合のスケジュール等など
わからない事がございましたら
遠慮なくお尋ねください。

Ns.のつぶやき なう

今年の3月31日で戸田市の
予防接種の助成が終了しますよお~
助成のあるうちにお受け下さい。
(プレバナー・アクトヒブ
子宮頸がんワクチン・高齢者
肺炎球菌ワクチンが対象です。)

Ns.にし



Photo: Jun Fukuda

風の便り!

豆まきが終わり、そろそろ私の子ども達 (花粉)が元気に親元を離れます。



例年、皆様には子ども達が多大な迷惑をおかけして、街から風の便りに聞いております。

決して悪気はないのですが・・・。

鼻水や眼の痒みなど、症状の悪化する前にお近くの医療機関へ行かれますよう。 お杉より

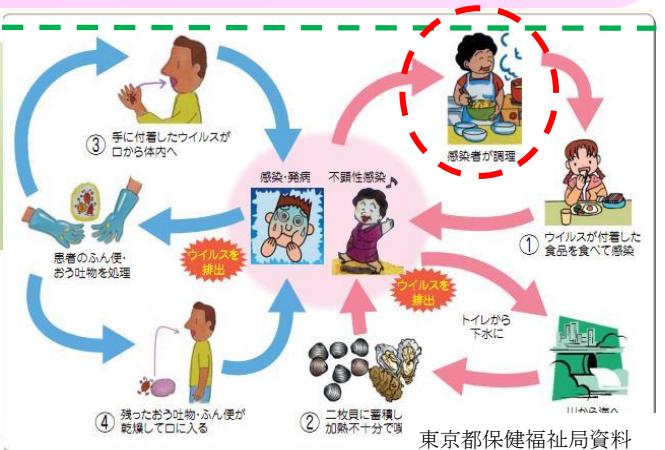
ウイルス性胃腸炎はおかあさんが主役です!!

家族内に発生した場合、お母さんを介して家族中に広がるケースが多く見られます。いつも以上に手洗いに気を付けなければなりません。

ペットボトルのキャップ2杯 (5ml × 2 = 10ml)



次亜鉛素系



東京都保健福祉局資料

☆消毒液を作ったら誤って飲まないように「消毒液」と書いて小さなお子さんの手の届かないところに置きましょう☆

便やおう吐物が付着した床、衣類、トイレなどの消毒
…濃度が **0.1%** (1,000ppm) の消毒液を作ります。

500 ml のペットボトルに水を半分くらい入れます。そこへ、原液 **10 ml** を入れます。最後に水を加えて、**全体を 500ml** とします。
(10ml × 約 5% / 500ml = 約 0.1%)

おもちゃ、調理器具、直接手で触れる部分などの消毒
…濃度が **0.02%** (200ppm) の消毒液を作ります。

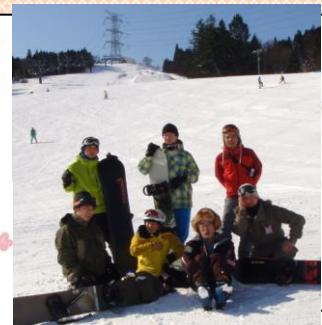
2 L のペットボトルに、水を半分くらい入れます。そこへ、原液 **10 ml** を入れます。最後に水を加えて、**全体を 2L** とします。
(10ml × 約 5% / 2000ml = 約 0.02%)

〒335-0015

埼玉県戸田市市川岸2-7-30

☎048-4431-3737

ふくだ内科・循環器科 <http://fukudanaika.com>



院長：2日午後休診

| 2012年2月 | | | | | | | 2012年3月 | | | | | | | 2012年4月 | | | | | | |
|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | | | | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 29 | 30 | | | | | |



院長：15日～19日まで休診

黒木先生：3日休診