

保健

保健師だより



問い合わせは
健康増進課
健康増進班
☎0475
(72)8321

冬場の心臓のトラブルに注意

心筋梗塞により心臓の血管が詰まると、心臓の機能が急激に低下したり、重症の不整脈を合併することで突然死の原因となります。これからますます寒い時期を迎えるにあたって、心筋梗塞の予防、対策が重要です。

◆冬場に心筋梗塞を予防するための注意

- ・冬場は脱衣所と浴室を暖めておく・風呂の温度は38〜40度と低めに設定する・入浴時間は短めにする・入浴前後にコップ1杯の水分を補給する
- ・入浴前にアルコールは飲まない・収縮期血圧が180mmHg以上また拡張期血圧が1

10mmHg以上の場合に入浴を控える・早朝起床時にコップ1杯の水分補給をする

・屋外に出るときは寒さ対策をする・禁煙をする

急激な温度変化により血圧が急上昇、急下降することを「ヒートショック」といいます。ヒートショックは体に大きな負担をかけるため、冬の入浴中に起こる突然死の大きな要因となります。たとえば、急激に血圧が上昇した場合は脳出血や脳梗塞、心筋梗塞などの危険があり、急激に血圧が低下した場合は脳貧血を引き起こし、浴槽でめまいを生じてけがをしたり、溺れたり

する危険性があります。

予防接種

◆麻しん風しん予防接種

接種をまだ受けていない方は、体調の良いときに早めに受けましょう。希望する方はご連絡ください。

◆ヒートショックの影響を受けやすい人

- ・65歳以上である・高血圧、糖尿病、動脈硬化の病気をもっている・肥満気味である
- ・睡眠時無呼吸症候群など呼吸器に問題がある・不整脈がある・いわゆる「いちばんぶろ」に入ることが多い・熱い風呂が好き・お酒を飲んでから入浴することがある

◆高齢者のインフルエンザ予防接種の接種期限を延長します

インフルエンザワクチンの製造の遅延により、接種期限を平成30年1月31日(水)まで延長します。※各医療機関に接種日を確認してください。

◆冬にインフルエンザ総合対策

インフルエンザを予防するには、一人ひとりの「かからない」「うつさない」という気持ちが大切です。まずは、手洗いでインフルエンザを予防しましょう。

1月の健診・予防接種など

●健診等

事業	会場	日時	対象
乳児健診・BCG接種	(保)	24日(水)13時～	H29.8月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	22日(月)13時～	H28.6月生まれ
2歳児歯科健診	(保)	31日(水)13時～	H27.7月生まれ
3歳児健診	(保)	23日(火)13時～	H26.7月生まれ
すくすく広場	(保)	22日(月)10時～11時30分	
乳児相談	(農)	16日(火)9時30分～11時	
	(保)	19日(金)14時30分～15時30分	

●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
麻しん・風しん混合	(保)	10日(水)	13時20分～14時
四種混合		16日(火)・26日(金)	
水痘		12日(金)	
日本脳炎		19日(金)・29日(月)	
予備日(予約制)		17日(水)・30日(火) ※完全予約制です。 希望する方は申込みください。	

(保)=保健文化センター、(農)=農村環境改善センターいづみの里

◎10か月乳児相談の対象者には、封書で通知をしています。

案内の日時でお越しください。

◎健康相談・子育て相談は随時行っていますので、問い合わせください。

▼日程 1月10日(水)、2月5日(月)、3月2日(金)

▼時間 13時20分～14時

▼会場 保健文化センター

▼対象

- ・1期 1歳児で通知を受けていて、接種を受けていない方
- ・2期 平成30年4月に小学校入学予定の年長児で、接種を受けていない方

75歳以上で定期接種に該当しない方に、市が接種費用の一部助成を行っています。詳細は問い合わせください。

※すでに定期接種や市の助成を受けた方は対象となりません。

対象の方(昭和27年9月30日生まれまで)には個別に通知しています。

※満60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある方を迎えた方、8月31日以降に転入した方はご連絡ください。

▼接種場所 市内協力医療機関、県内定期予防接種相互乗り入れ協力医療機関

※その他の医療機関で接種を希望する方は、必ず事前にご相談ください。

▼持ち物 2診票、案内に付いている接種済証

▼接種料金 各医療機関が設定する接種料金から1,500円(市の負担額)を差し引いた額

インフルエンザの予防接種は希望者が受けるもので、強制ではありません。本人の意思確認ができない場合はこの対象となりません。

◆高齢者の肺炎球菌予防接種(定期接種)

対象年齢の方には個別で通知をしています。

※60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に身体障害1級相当の障がいがあり、23価肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)を受けたことがない方は、ご連絡ください。

任意接種

75歳以上で定期接種に該当しない方に、市が接種費用の一部助成を行っています。詳細は問い合わせください。

※すでに定期接種や市の助成を受けた方は対象となりません。

対象の方(昭和27年9月30日生まれまで)には個別に通知しています。

※満60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある方を迎えた方、8月31日以降に転入した方はご連絡ください。

▼接種場所 市内協力医療機関、県内定期予防接種相互乗り入れ協力医療機関

※その他の医療機関で接種を希望する方は、必ず事前にご相談ください。

▼持ち物 2診票、案内に付いている接種済証

▼接種料金 各医療機関が設定する接種料金から1,500円(市の負担額)を差し引いた額

インフルエンザの予防接種は希望者が受けるもので、強制ではありません。本人の意思確認ができない場合はこの対象となりません。

◆感染性胃腸炎に注意!

ノロウイルスによる感染性胃腸炎の発生ピークは11月～3月です。感染力が強いので、日ごろの生活で注意が必要です。

体調管理に留意し、調理前、食事前、排便後は手洗いを十分にしてください。

嘔吐物や便を処理するとき

は、換気をして、ビニール手袋や使い捨てのマスクを使って、汚れた床、用具などは適正な濃度の塩素系消毒剤で消毒しましょう。

片づけ後はよく手洗い、うがいをしてください。

▼次亜塩素酸ナトリウム(台所用塩素系漂白剤)を利用した消毒液の作り方

・通常の殺菌用1リットルのペットボトルにキャップ1杯(5ml)の漂白剤を加える

・汚物などの処理用1500mlのペットボトルにキャップ2杯(10ml)の漂白剤を加える

※金属に使用した場合はさびることがあるので、消毒後、水で洗い流すか拭き取るなどしてください。

ノロウイルスに関するQ&Aは、厚生労働省ホームページをご覧ください。

よい歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

お口からはじめるインフルエンザ予防!

今年度のインフルエンザワクチンは製造が間に合わず、病院の予約がなかなか取れない状況がテレビのニュース等に取り上げられていました。

インフルエンザの予防法としては、予防接種のほか手洗い、うがいの励行、バランスの良い食事、休養などが一般的かと思いますが、お口のケアもとても重要です。

お口のケアを怠ると、さまざまな細菌が口の中で増殖していきます。その細菌の中には、インフルエンザ菌が付着させやすくしたり、増殖させやすくする種類のものがあると言われています。特に高齢者に対しては、インフルエンザのリスクが10分の1

まで減少したというデータもあり、予防接種以上に効果があるとも言われています。

また、お子さんが普段から口呼吸であったり、口が常に開いている「ポカン口」だったりすると、口の中が乾燥し、インフルエンザに感染するリスクが高くなります。小学校で、口の周りの筋肉を鍛える「あいうべ体操」を取り入れることによって、インフルエンザを発症する児童が激減したという事例もあります。

この冬を健やかに乗り切るために、日ごろのインフルエンザ予防に加えて、お口のお手入れやお口の体操も取り入れてみませんか?

人間本来の鼻呼吸で免疫カアップ あいうべ体操カード

口と鼻は元気の入口に

- 口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします
- できるだけ大きめに、声は少なくてOK!
- 1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
- 一日30セット(3分間)を目標にスタート!
- あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってみてください

栄養士だより

低栄養・認知症予防講座 参加者募集!

高齢期をいきいきと過ごすことができるように、低栄養やロコモティブシンドローム、認知症などを予防することが大切です。

この講座では、日常生活で心掛けるポイントを中心とする講義と、調理実習を行います。同じ内容で2日間開催しますので、ご自身やご家族の健康のためにご参加お待ちしております。

▶日時=2月14日(水)、3月2日(金) 9時30分～13時

▶会場=中央公民館

▶メニュー=①イワシのトマトロール焼
②レンジ蒸し野菜のわさび白和え
③減塩みそ汁

▶持ち物=エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具

▶申込方法=電話または健康増進課窓口にて申込み(1月4日(水)から受付)

▶募集人数

・2月14日(水)=15人

・3月2日(金)=20人

▶申込締切=2月8日(木)

▶参加費=500円(材料費、テキスト、脳トレドリル代)

▶主催 市食生活改善協議会

