

小児用肺炎球菌ワクチン およびヒブワクチン接種 の一時見合わせについて

平成23年3月2日から3月10日までに、小児用肺炎球菌ワクチンおよびヒブワクチンを含む、ワクチンの同時接種後の死亡例が6例報告されています(本市での報告例はありません)。厚生労働省によると、ワクチン接種と死亡との因果関係は、不明とされており、現在、詳細な調査が実施されています(平成23年3月14日現在)。

こうした状況を踏まえ、厚生労働省は因果関係の評価が実施されるまで、念のため接種を一時的に見合わせると決定しました。これに基づき本市も、平成23年3月5日から当面の間、小児用肺炎球菌・ヒブワクチンの予防接種を一時見合わせとします。

なお、単独接種、同時接種どちらも受けられません。

接種の再開時期は、現在不明のため、厚生労働省からの再開が決まり次第、広報、市ホームページなどでお知らせします。

予防接種を受ける際の注意

安全に予防接種を受けられるよう、保護者は、以下のことに注意のうえ、当日に予防接種を受けるかどうか判断してください。

- ・受ける予防接種について、説明書をよく読み、必要性や効果および副反応などよく理解しましょう。わからないことは、接種を受ける前に主治医に相談しましょう
- ・事前に医療機関に予約を行い、ワクチンの種別に注意しましょう
- ・他の予防接種との間隔に気をつけ、別の予防接種を行うまでに、ポリオ・MR(麻疹・風しん混合)・BCGなどは接種後27日以上、三種混合・二種混合・日本脳炎などは6日以上間隔を空けましょう

- ・母子健康手帳は必ず持参し接種後は記載された内容の確認をしましょう
- ・予診票を紛失した場合は、病院を受診する前に、母子健康手帳を持参し、保健センターへ来てください(開館時間：平日8時30分から17時15分まで)

島原市はり、きゆうおよびあん摩等利用券の申請

平成23年度「島原市はり、きゆう及びあん摩等利用券」ならびに「島原市あん摩等利用券」の申請を受け付けています。

- ▼受付窓口 市保健センター、有明保健センター、保険・健康増進グループ、有明支所、三会出張所

婦人検診

市では、市医師会指定の医療機関で婦人検診を実施しています。

なお、70歳以上の人や後期高齢者医療制度の被保険者、市民税非課税世帯および生活保護世帯は無料です。

▼子宮頸がん検診

- ・対象者 市内に住所を有する20歳以上の女性
- ・検診内容 頸部、頸体部
- ・負担金 頸部：700円、頸体部：1000円
- ▼乳がん検診
- ・対象者 市内に住所を有する30歳以上の女性

- ・検診内容 視触診と超音波
- ・負担金 500円

両親学級

妊娠中の過ごし方についての学習や赤ちゃんの抱き方、お風呂の入れ方などの体験、妊婦体験キットを利用した妊娠後期の体にかかる負担などの体験ができます。

▼開催日と内容

- ・毎月第2月曜日：赤ちゃんのお風呂の入れ方、妊婦疑似体験など
- ・毎月第4月曜日：調理実習

※予約が必要です

▼とき

開催日の10時から

▼対象者

妊婦およびその家族

▼参加費

無料

健康相談の開催

市では、保健師・栄養士による健康相談を実施しています。生活習慣病の予防、生活に関することなどの相談に応じます。気軽に利用してください。

▼とき

毎週水曜日 9時

から11時まで

▼ところ

市保健センター、有明保健センター

- ▼内容 健康相談、血圧測定、検尿、体脂肪測定など

SIDS(乳幼児突然死症候群)から赤ちゃんを守るためのポイント

SIDSとは、それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく睡眠中に突然死亡する病気で、原因は、まだわかっていません。

次の3つを守ることで、発症の可能性を小さくできることが明らかになっています。

①うつぶせ寝は避ける

医学上の理由で必要なき以外は、あおむけに寝かせるようにしましょう。

②たばこはやめる

妊婦自身が禁煙することはもちろん、妊婦や乳児のそばでの喫煙も避けるよう、身近な人の協力が必要です

③できるだけ母乳で育てる

人工乳がSIDSを引き起こすわけではありませんが、母乳で育てられている乳児は人工乳の乳児と比べて発症率が低いと言われています。

健康

ガイド

今月のテーマ

「ストレスを自分でコントロールしよう」

4月 休日の お医者さん 歯医者さん

■ 当番医 診療時間 午前9時～午後6時

■ 当番歯科医 診療時間 午前9時～正午

日	医療機関	電話番号
3日(日)	貴田病院 有明町大三東	68-0040
	原田形成整形外科医院 片町	64-3939
	安藤病院 雲仙市吾妻町	38-2152
10日(日)	みやざき歯科 湖南町	62-7300
	柴田長庚堂病院 中堀町	64-1111
	山口外科胃腸科医院 大手原町	62-3200
17日(日)	有明保養院 雲仙市愛野町	36-0153
	大岡歯科医院 弁天町一丁目	63-7616
	松岡病院 江戸丁	62-2526
24日(日)	西村クリニック 下川尻町	62-0888
	松本医院 雲仙市愛野町	36-0053
	大場歯科医院 浦田一丁目	62-4579
29日(金)	木下内科医院 中野町	64-5851
	酒井外科胃腸科医院 宮の町	62-6655
	愛野記念病院 雲仙市愛野町	36-0015
5月1日(日)	みなと歯科医院 中組町	63-1747
	かわはら内科胃腸科医院 坂上町	62-5413
	石橋こどもクリニック 新町一丁目	65-0008
5月1日(日)	稲田整形外科医院 片町	62-6355
	中村眼科医院 雲仙市愛野町	36-1060
	キタ忍歯科医院 湊町	63-6711
5月1日(日)	魚住医院 城内一丁目	63-2286
	いとう整形外科 広馬場町	61-0110
	愛野診療所 雲仙市愛野町	36-0009
5月1日(日)	植木歯科医院 白土町	62-3765

※都合により変更することがあります

職場や家庭での環境・人間関係などから私たちは絶えずさまざまな刺激（ストレスの原因となるもの）を受けています。ストレスとは、こうした日常の中で体に生じる変化のこと、または、その原因となる刺激のことをいいます。ストレスは単なる悪者ではありません

いろいろな問題を起こすストレスですが、では一切ない状態がベストかというと、そうではありません。私たちが充実した生活・人生を送れるのは、ストレスによる緊張があるからという側面があります。また、ストレスが全く無い状態では免疫力低下、自律神経機能異常などの症状を引き起こすことも、実験により明らかになっています。

努力や向上心が生まれ、身体機能が正常に保たれるなど適度なストレスにはそうした働きがあり、いわば必要不可欠なものですが、過度なストレスは、心身の不調をもたらしてしまいます。

生活習慣を整える
不規則な生活習慣は、自律神経の活動を狂わせ、それは体の不調のもととなります。しっかりと睡眠をとること、バランスの良い食事を心がけること、適度な運動を続けることが、こころの健康の維持には欠かせません。

睡眠
・安眠できる環境を整える
・毎日決まった時間に起きるようにする

食事
・バランスよく食べる
・楽しく食事できる環境を作る

運動
・三日坊主にならないよう適度に行う

・有酸素運動を積極的に取り入れる
・おかしいと感じたら早めの対応を
体調の異変は「ストレスがたまっているよ」という、疲れた心からの警告です。早い段階で異常に気づき、早めに対応し、適切な治療を受ければ、軽症のうちに回復することができま。しかしそのサインに気づかなかつたり、無視していると、うつ病を始めとする本格的な心の病気を発症することになります。また自分の判断で間違った対応をすると、かえって症状を悪化させることもあるので、専門家の判断を仰ぐことが大切です。

健康テレホンサービス

☎ 0120-555-203
フリーダイヤルが開設されました



4月	月	血圧が下がりにくい - 高血圧の治療 -
	火	床ずれの予防と治療
	水	注意が必要などの病気 - 溶連菌感染症 -
	木	光線過敏症
	金	歯周病と全身の健康との深い関係①
	土・日	外陰部のかゆみ