

## 麻しん(はしか)・風しん (三日はしか)の予防接種は お済みですか

平成18年度より、麻しん・風しん混合ワクチン(MRWクチン)による2回接種が始まりました。感染予防やはしかの流行を防ぐためにも、接種期間内に早めに受けるようにしましょう。

※平成20年より2回目の予防接種を受ける機会として、

第3・4期に相当する人も予防接種を受けることになりました

### ▼接種期間

・第1期：2歳の誕生日の前日まで

・第2～4期：平成24年3月31日まで

### ▼ところ 県内予防接種実施医療機関

※かかりつけの病院に予約をして受けてください

### ▼対象者

・第1期：1歳～2歳未満の人

・第2期：平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの人

・第3期：平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれの人

の  
第4期：平成5年4月2日～平成6年4月1日生まれの人

### ▼接種料金 接種期間中は無料

▼持参品 母子健康手帳、予防票

## 日本脳炎予防接種の接種機会を逃した人への接種時期が緩和されました

平成23年5月20日から、日本脳炎の定期予防接種の一部が変更になり、定期予防接種の機会を逃した人(平成7年6月1日～平成19年4月1日生まれの人)を対象として、

20歳未満の間(対象生年月日より、平成23年度においては17歳未満の人)、日本脳炎の定期予防接種を受けることができるようになります。

※日本脳炎予防接種については平成17～21年度の間、積極的勧奨(通知)を行っていませんでした。

### ▼随時通知対象者(平成23年度)

・3歳(平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれ)になる人

・4歳(平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれ)で追加接種対象となる人

・9歳および10歳(平成13年4月2日～平成15年4月1日生まれ)になる人

※対象年齢以外の人へは、通知は行いません。接種を希望する人は市保健センターへ問い合わせください

ウォーキングで健康づくりや仲間づくりをしてみませんか。

## ウォーキングサークル 参加者募集

ウォーキングで健康づくりや仲間づくりをしてみませんか。

### ▼とき 毎週水曜・木曜日

9時から

### ※雨天時は中止

▼ところ 島原総合運動公園(売店前)

### ※9月21日(水)は復興アリーナ

▼持参品 水分補給の飲み物、タオル

## 熱中症にならないために

### 熱中症とは

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことによって、体

内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障がいを引き起こします。

特に、急に暑くなった日は注意が必要です。また、屋外の活動だけでなく、屋内でも起こります。屋内では就寝中の発症が多いようです。

### 熱中症の予防



「こまめな水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。

水分補給は、のどが渴いてからでは遅いと言われていきます。運動する場合は、運動前に摂取し、運動中もこまめに補給することも大切です。一度に多量の発汗をした場合は、一緒にミネラルの補給も行いましょう。

暑さ対策としては、屋外では、日傘や帽子の使用、吸湿・速乾性の衣服を着用したり、日陰での休憩を取りましょう。屋内では、エアコンを使った温度調整、節電のために、扇風機とエアコンを併

用することもよいでしょう。また、すだれや遮光カーテン、打ち水など温度の上がりにくい環境の確保に努めましょう。

## 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す。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

# 8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
7日(日)	くすのきクリニック 有明町大三東	68-5500
	西村クリニック 下川尻町	62-0888
	中村眼科医院 雲仙市愛野町	36-1060
14日(日)	清水歯科医院 亀の甲町	63-4848
	喜多内科医院 弁天町二丁目	62-5101
	原田形成整形外科医院 片 町	64-3939
15日(月)	愛野診療所 雲仙市愛野町	36-0009
	まつおデンタルクリニック 北門町	65-0233
	おかもと内科 柏野町	65-0500
21日(日)	宮田小児科医院 上の原二丁目	62-5045
	山口外科胃腸科医院 大手原町	62-3200
	高城歯科クリニック 先魁町	64-6480
28日(日)	しろたに内科クリニック 北門町	65-0222
	西村クリニック 下川尻町	62-0888
	松尾胃腸科外科医院 雲仙市国見町	78-1000
9日(月)	喜多歯科医院 中 町	62-4745
	池田病院 湖南町	62-5161
	水田小児科医院 親和町	62-7177
9日(月)	酒井外科胃腸科医院 宮の町	62-6655
	本田医院 雲仙市国見町	78-2768
	吉田歯科医院 上の町	62-5026
9日(月)	八尾病院 城内一丁目	62-5131
	稲田整形外科医院 片 町	62-6355
	太田整形外科 雲仙市国見町	78-5413
まき歯科 上新一丁目	64-5077	

※都合により変更することがあります

## 健康テレホンサービス

TEL 0120-555-203

フリーダイヤルが開設されました

月	頭痛のいろいろ
8月	火 結腸憩室炎 一大腸にできた袋の炎症-
	水 おたふく風邪
	木 黄砂と鼻炎
	金 歯のマニキュアってなあに?
	土・日 最近増えてきた子宮体がん(内膜がん)

## 健康しまばら21

今月のテーマ

「人」+「良」=「食」  
健康は食から

～バランスよく食事を取りましょう～

# 大作戦 健康up

医食同源

「医食同源」とは日ごろからの食事が医療に通じているということとす。

今、増えている生活習慣病の予防・治療の一段階は、薬ではなく生活習慣、特に食生活の改善にあります。自分の体質や病気に合った食事を心がけることで生活習慣の改善、自然治癒力が高まり、病気の予防につながります。

### 食事バランスはすべての基本

国が出した食生活指針において食事のバランスは、主食・主菜・副菜を揃えるように示されています。

日ごろから、バランスのとれた食事を美味しく良く噛んで味わって食べましょう。

### 副菜

野菜・きのこ・海藻を使ったおかず

※1日に5～6皿揃えましょう

### 主菜

肉・魚・卵・大豆を使ったおかず

※1食で1皿揃えましょう

### 果物

1日に200g

※スイカは1/8個、りんごは半分程度が目安

### 主食

ご飯・麺・パンなど

※ラーメンとチャーハンのように重ね食いは控えましょう

### 汁もの

具たくさんにして減塩!

### 牛乳・乳製品

1日に200ml

※成長期の子どもは400mlまで



来月は「生活リズム」についてです。

