

## 子宮頸がん(HPV) 予防接種のお知らせ

市では、子宮頸がん予防接種費用の全額助成を実施しています。

▼対象者 中学1年生から高校1年生までの女子

▼実施期限 平成24年3月31日まで

▼接種回数 3回

▼接種間隔 初回から1カ月後に2回目、6カ月後に3回目を接種

※3月までに3回接種するためには、遅くとも9月中旬に1回目を接種しておく必要があります

▼実施場所 市内指定医療機関(予約が必要ですので市保健センターへ問い合わせてください)

## ポリオ(急性灰白髄炎) 予防接種のお知らせ

ポリオは「小児まひ」とも呼ばれ、主に四肢の麻痺をおこす恐れのある病気で、人から人へ感染します。感染しないために予防接種が有効です。また、ポリオは2回投与が必要です。今までに1回投

与を受けた人は、今回2回目の投与を受けましょう

▼対象者 生後3カ月から7歳半未満の人

※なるべく1歳6カ月までに済ませましょう

▼日程

・市保健センター 9月6日

(火)・9日(金)・13日(火)

・有明保健センター 9月2日(金)

▼受付時間 13時10分から13時40分まで

▼接種料金 無料

▼通知 今回、初めて対象になる人には通知します

▼持参品 母子健康手帳、予防票

## 9月24日~30日は「結核予防週間」です

結核を昔の病気だと思っていないませんか。結核は依然として主要な感染症であり、日本は世界の中でも中まんに延々とされています。平成22年には、国内で約2万3000人の結核患者が発生しており、約1500人が結核で亡くなっています。長崎県でも、約330人の結核患者が発生しており、その発生した患者

の約7割が70歳以上の人となっています。

結核は、結核菌によって主に肺に炎症を起こす病気です。結核菌は重症の結核患者が咳やくしゃみをしたときに飛び散り、それを周りの人が直接吸い込むことによって感染します。結核の初期症状は、咳、タン、発熱、倦怠感、胸痛などで、かぜの症状によく似ています。このような症状が2週間以上続くときは、結核を疑い、医療機関で診察を受けましょう。早期発見が適切な治療につながります。市や職場などで行われる健康診断は必ず受けましょう。

乳幼児が結核にかかる重症になりやすく、生命にもかかりやす。BCG接種は、このような結核の発病を予防し、また、重症化することを防ぎます。そのため、生後6月に達するまでにBCG接種を受けるようにしましょう。

詳しくは、県南保健所地域保健課(☎3289)または市保健センターへ。

## 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

※雨天時は中止になります

▼ところ 島原総合運動公園(売店前)

※9月21日(水)は復興アリーナ集合

▼持参品 水分補給の飲み物、タオル

## 生活習慣病予防講座 楽しく動いておいしく食べて「わっかわっか島原」

高血圧、脂質異常などの生活習慣病予防の健康講座を開催します。

▼とき 9月8日(木)・20日(火)、10月4日(火)・19日(水)、11月1日(火)・15日(火) 13時30分から15時まで

▼ところ 白山公民館

▼対象者 市内在住の40歳から74歳までの人

▼募集人数 20人

▼申込方法 市保健センターへ電話で申し込んでください

い

## 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

▼とき 開催日の10時から

▼ところ 市保健センター

▼対象者 妊婦とその家族

▼参加費 無料

## 思春期相談

県南保健所では、思春期の心とからだのことなどについての相談を受け付けています。相談は無料で秘密は守られます。

保健師などによる相談

▼とき 月曜日から金曜日 まで(祝日を除く) 9時から17時30分まで

▼ところ 県南保健所

▼ところ 県南保健所

▼とき 要予約

▼ところ 県南保健所 申し込み・問い合わせ先 県南保健所地域保健課(☎3289)

# 9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
4日(日)	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
11日(日)	まき歯科 上新丁一丁目	64-5077
	林内科医院 津町	62-6657
	いとう整形外科 広場場町	61-0110
18日(日)	松尾胃腸科外科医院 雲仙市国見町	78-1000
	はらぐち歯科医院 上の町	62-4361
	内田医院 白山町	62-7733
19日(月)	原田形成整形外科医院 片町	64-3939
	梅津医院 雲仙市国見町	78-5156
	宮崎歯科医院 萩原二丁目	62-1180
23日(金)	たかお循環器科・内科 加美町	62-6300
	山口外科胃腸科医院 大手原町	62-3200
	松本内科医院 雲仙市国見町	65-3333
25日(日)	い nada 歯科 加美町	62-2901
	貴田病院 有明町大三東	68-0040
	西村クリニック 下川尻町	62-0888
10日2日(日)	前田内科胃腸科医院 雲仙市瑞穂町	77-3089
	寺田歯科診療所 新町二丁目	62-4427
	柴田長庚堂病院 中堀町	64-1111
9月	酒井外科胃腸科医院 宮の町	62-6655
	よこた医院 雲仙市瑞穂町	77-2000
	みやざき歯科 湖南町	62-7300
9月	松岡病院 江戸丁	62-2526
	稲田整形外科医院 片町	62-6355
	長田医院 雲仙市瑞穂町	77-3622
大岡歯科医院 弁天町一丁目	63-7616	

※都合により変更することがあります

## 健康しまばら21

今月のテーマ

### 「子どもの生活リズム (早寝・早起き・朝ごはん)」

# 健康 up 大作戦

「テレビを夜遅くまで見ている」「朝起きるのが遅く午前中にボートとしている」など、子どもの夜型の生活リズムが気になっていませんか。生活リズムが大切な理由

子どもの骨や筋肉・神経の発達、新陳代謝に働きかける「成長ホルモン」は、深い睡眠の時に多く分泌されます。また、抗酸化作用で癌の発生を防いだり、思春期まで第二次性徴が始まるのを抑えたり、スムーズな入眠を促す働きがある「メラトニン」というホルモンは暗くなると分泌され始め、深夜に分泌のピークとなります。このメラトニンというホルモンは、夜遅く

まで起き、明るい照明にあたってしていると、分泌が抑えられてしまいます。

睡眠不足や不規則な生活リズムによって、体内時計のリズムが乱れてしまうと、疲れやすい・集中力や食欲が低下するなど、生活全般に悪影響が出てくるようになります。子どもの頃に、このような状態が長く続くと、脳や心の働きが不安定になると言われています。早寝早起き朝ごはんの習慣を乳幼児期から少しずつ作っていく、生活リズムを整えていくことが大切です。

① 朝の光 人間の体内時計は1日約25時間ですが、地球の時間は1日24時間。体内時計をリセットし、24時間周期に合わせられるのが「朝の光」です。カーテンを開けて「朝の光」を十分に浴び、体内時計のリズムを整える事が大切です。

② 朝ごはんをしっかり食べる 食べ物を噛み、味わい、飲み込むことで脳が刺激を受けます。また、食べ物を食べる胃腸が動き、代謝がはじまり、全身が目覚めていきます。

③ 昼間の活動 昼間にしっかりと体を動かす事で、心地よい疲労、成長に関わるホルモンの分泌増加などが期待できます。

④ 就寝前の習慣 歯みがきをした後おやすみの挨拶をする、布団に入って絵本を読んでもらうなど、眠るまでの段取りを決めて毎日繰り返す事は、1日の締めくくりの良い習慣づけになります。

⑤ 就寝の環境づくり 電気を消して部屋を暗くする、テレビを消すなどして、静かに眠りにつけるようにしましょう。

来月は「メタボリックシンドローム予防」についてです。

## 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

9月	月	め	ま	い
	火	腰痛	の運動療法	
	水	子どもの救急	シリーズ①	発熱
	木	よく翼	しゅう状	へん片
	金	せ	ん	妄
	土・日	性		病