

二種混合の予防接種を受けましょう

二種混合（ジフテリア・破傷風混合）第2期は、幼児期に接種した三種混合の免疫を高めるために受ける予防接種です。対象者のうち、まだ接種が済んでいない人は、早めを受けるようにしましょう。

▼対象者 11歳以上13歳未満の人
 ▼接種期間 13歳の誕生日の前々日まで

▼回数 1回
 ▼実施医療機関 県内予防接種実施医療機関

※かかりつけの病院へ事前に予約をしてください

▼費用 接種期間中は無料です
 ▼持参品 母子健康手帳、予診票
 ※予診票を紛失した場合は、市保健センターで再交付ができます。再交付の際には、必ず母子健康手帳を持参してください

高齢者肺炎球菌予防接種費用の助成について

高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用の一部（8000円のうち3000円）を助成しています。

▼対象者 市内に住所があり、申請日に70歳以上の人で、過去5年の間に肺炎球菌の予防接種を受けたことがない人

※肺炎球菌予防接種に対して、健康保険などの適応がない人

※助成は生涯のうち1回のみです
 ▼申請方法 申請書を受付窓口で記入し、提出してください

※申請後、審査を行い、助成となる場合には、助成決定通知書を送付し、一緒に郵送します（助成不可の場合は、非該当通知書）

▼接種の方法
 ・市内予防接種実施医療機関へ予約をして接種をしてください

・できるだけ、かかりつけの医療機関で受けるようにしましょう

▼接種時の持参品
 ・助成決定通知書
 ・記入した予診票
 ・健康手帳

・住所、氏名および生年月日が確認できるもの（健康保険証・免許証など）
 ・自己負担金 5000円
 ※生活保護世帯の人は、「生活保護受給証明書」の提出があれば無料で接種できます

▼申請期間 平成26年1月末日まで（接種実施期間は平成26年3月末日まで）

▼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（保険班）、有明支所、三会出張所

◆問い合わせ先 市保健センター 「運動教室」参加者募集

「ザ・チャレンジ」太らない・転ばない・老けない中高年からの体づくり

日ごろ、運動習慣のない人でも無理なくできる楽しい運動を紹介します。ぜひ参加してください。

▼とき 9月24日(火) 13時30分から15時30分まで

▼ところ 市保健センター
 ▼対象者 40歳から74歳まで
 ▼募集人数 30人（先着順）
 ▼内容 ボディラインを整えるストレッチ

▼申込期間 9月18日(水)まで

▼持参品 水分補給の飲み物、タオル

▼申し込み・問い合わせ先 市保健センター

糖尿病のこじり

高齢化に伴い糖尿病が増加しています。また、近年は若年者の糖尿病も増えています。糖尿病は、腎臓病や失明など合併症が恐ろしい病気です。この機会に、糖尿病の基礎知識を学び、糖尿病の発症および合併症の予防に努めましょう。

▼とき 10月6日(日) 9時30分

から13時まで
 ▼ところ 市保健センター

▼参加料 無料

▼内容
 ・講演 糖尿病専門医による講話
 ・健康チェック 血糖検査・血圧測定・健康相談・栄養食事相談
 ・運動実践
 ・歯周病相談
 ・おくすり相談
 ・糖尿病食試食会

※要予約、試食費500円
 ▼試食の申込期間 9月17日(火)から10月3日(木)まで

▼試食申し込み・問い合わせ 市保健センター

9月24日から30日までは「結核予防週間」

結核は、昔の病気ではありません。平成24年には、国内で約21000人の結核患者が発生し、約2000人が亡くなっています。島原半島でも、毎年50〜60人の結核患者が発生しています。

結核の初期症状は、せき・たん・発熱・倦怠感・胸痛などで風邪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、医療機関で診察を受けましょう。

■ 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 |
|----------|------------------|---------|
| 1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 |
| 8日(日) | 田口歯科医院 雲仙市愛野町 | 36-3131 |
| | 池田病院 湖南町 | 62-5161 |
| | 土井外科胃腸科医院 中町 | 62-6305 |
| 15日(日) | 梅津医院 雲仙市国見町 | 78-5156 |
| | 畑中歯科医院 雲仙市愛野町 | 36-3535 |
| | 八尾病院 城内一丁目 | 62-5131 |
| 16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 |
| | 徳永歯科医院 雲仙市国見町 | 78-3105 |
| 22日(日) | 林内科医院 津町 | 62-6657 |
| | 水田小児科医院 親和町 | 62-7177 |
| | 松下ひふ科 新馬場町 | 62-6556 |
| 23日(月) | 佐藤医院 雲仙市国見町 | 78-5555 |
| | 堺歯科医院 雲仙市国見町 | 78-2744 |
| | 内田医院 白山町 | 62-7733 |
| 29日(日) | 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 |
| | ねぎ歯科医院 雲仙市瑞穂町 | 77-4182 |
| 10月6日(日) | たかお循環器内科 桜町 | 62-6300 |
| | 石橋こどもクリニック 新町一丁目 | 65-0008 |
| | 前田医院 新田町 | 62-6501 |
| 10月6日(日) | 松本内科医院 雲仙市国見町 | 65-3333 |
| | 小嶺歯科医院 雲仙市国見町 | 78-2366 |
| | 柴田長庚堂病院 中堀町 | 64-1111 |
| 10月6日(日) | いとう整形外科 広馬場町 | 61-0110 |
| | 前田内科胃腸科医院 雲仙市瑞穂町 | 77-3089 |
| | 末吉歯科 有明町大三東 | 68-0150 |
| 10月6日(日) | 貴田病院 有明町大三東 | 68-0040 |
| | 山口外科胃腸科医院 大手原町 | 62-3200 |
| | よこた医院 雲仙市瑞穂町 | 77-2000 |
| 10月6日(日) | 松本歯科医院 有明町大三東 | 68-3872 |

※都合により変更となる場合があります

● 小児の日曜診療所 ●

☎ 63-0202 (受付時間のみ)

※必ず電話受付後、来院をお願いします

- 対象者 中学生以下の小児(内科疾患のみ)
- 診療場所 長崎県島原病院小児科外来室
- 診療時間 土曜日の18:00～日曜日の17:00
- 受付時間 土曜日の17:30～日曜日の16:30

健康テレホンサービス

TEL 0120-555-203
TEL 095-826-5511

| 9月 | 月 | 顔のむくみ |
|----|-----|------------------------|
| 月 | 火 | [甲状腺にしこりがあります]って言われたら? |
| | 水 | 子どもの夜尿症(おねしょ) |
| | 木 | アイバンク |
| | 金 | パニック障害 |
| | 土・日 | 男性不妊 |

今月のテーマ 肺の生活習慣病「COPD」

COPD(※シーオーピーデーイーと読み、Chronic(慢性の)Obstructive(閉塞、狭くなる)Pulmonary(肺) Disease(疾患、病気の)の頭文字です)は、慢性閉塞性肺疾患と呼ばれ、「肺気腫」や「慢性気管支炎」がこれに含まれます。日本には500万人以上の患者がいると推測されています。

COPDは、タバコなどの有害な空気を吸い込むことによって、空気の通り道である気道(気管支)や、酸素の交換を行う肺胞などに障害が生じる病気です。その結果、空気の出し入れがうまくいけなくなるので、通常の呼吸ができなくなり、息切れが起こります。

長期間にわたる喫煙が主な原因であることから肺の生活習慣病ともいわれています。

■ 早期発見・早期治療が大切

COPDの3大症状は、「息切れ」「せき」「たん」です。しかし、日常よく見られる症状なので「息切れは年齢のせい」「せきやたんはタバコのせい」などと自己判断して放っておく人も多いようです。COPDは、長い時間をかけて病気が進行するので、ほとんどの人は知らないうちに病状が進み、軽い症状が出てから十数年経って異常に気づいたときには、すでに重症化していることがあります。初期の段階で発見し、適切な治療を

受ければ病気の進行を防ぐことができます。

■ タバコを吸う人は特に要注意

COPDはヘビースモーカーほどかかりやすい病気です。一日に何本のタバコを何年間吸い続けたかで示される喫煙歴の指標が高いほど発症するリスクが高くなります。

また、自分はタバコを吸わなくても身近にタバコを吸う人がいる場合も同じようにタバコの有害物質を吸っているので注意が必要です。

■ 進行するとうつなる?

病気が進行すると、せきやたんがひどくなり慢性化します。

歩いたり、少し体を動かすだけでも息切れするようになり、重症になると酸素療法が必要になります。

■ 予防の決め手は、禁煙!

COPD患者の九割以上がタバコと関係があるといわれています。タバコには、ニコチン・タール・一酸化炭素などの有害物質が含まれていて、気管支や肺を傷つけることにより肺胞が壊れたり、気管支が炎症を起したりします。禁煙することで、有害物質を外に押し出す気管支の力が回復し、肺がきれいになります。他にも、がん、心臓病、脳疾患の予防にもつながりますので、禁煙にチャレンジしてみたいかがでしょうか。