

健康だより

健康課・医療対策課
☎53-2101
各地域の保健センター
萩原 ☎52-1230
小坂 ☎62-3443
下呂 ☎25-2680
金山 ☎32-4500

水痘と高齢者の肺炎球菌の予防接種が 定期予防接種に加わります

10月から水痘(水ぼうそう)(※A類)と、高齢者の肺炎球菌(※B類)が定期予防接種に加わります。

下呂市では、水痘予防接種は平成22年度から子育て支援予防接種(任意予防接種)で実施していましたが、定期予防接種に変わります。予防接種は、「ワクチン」という薬剤を接種することで、その病気に対する抵抗力(免疫)をつくって感染症を予防する方法で、

(表1)

水痘(水ぼうそう)

対象者	・接種時に12か月(1歳)以上36か月(3歳)未満の方 ・乾燥弱毒生水痘ワクチン0.5mlを合計2回皮下注射する ・3月以上の間隔をおく
接種方法	・生後12か月(1歳)から生後15か月までに初回接種を行い、追加接種は初回終了後6月から12月の間隔を置いて1回行う
標準的な接種期間	・接種時に36か月(3歳)以上60か月(5歳)未満の方を対象とし1回注射する(平成27年3月31日まで)
経過措置	・水痘にかかったことがある方は対象になりません。 ・以前に水痘の予防接種を受けたことがある場合は、その回数分接種したことになります
その他	

(表2)

高齢者の肺炎球菌

対象者	①平成26～平成30年度までは、各年度内に65、70、75、80、85、90、95、100歳になる方 平成26年度に限り100歳以上の方も対象 ②60歳以上～65歳未満の方で心臓・じん臓又は呼吸器の機能又はヒト免疫機能に障害を有する方(身体障害者手帳1級程度)
接種期間	平成26年度(10月1日～平成27年3月31日) 平成27年度以降は4月～翌3月末
接種回数	1回 肺炎球菌ワクチン(ポリサッカライド)を筋肉・皮下注射する
助成金額	上限5,000円 (生活保護世帯は全額助成します)
その他	過去に肺炎球菌ワクチン(ポリサッカライド)を接種された方は対象者になりません

最も効果が高い方法とされます。しかし、予防接種後、まれに副反応がみられることがあります。接種する予防接種についてはよく理解して、安全にうけることが大事です。

◎水痘(水ぼうそう)予防接種

水痘を予防する国内唯一の生ワクチンです。水痘は、空気・接触感染により感染しますが、非常に感染力

◎高齢者の肺炎球菌予防接種

高齢者の肺炎の中で最も頻度の高い「肺炎球菌」という細菌感染を予防するワクチンです。肺炎球菌は、肺炎、中耳炎、副鼻腔炎、気管支炎、髄膜炎などを起こす細菌の一つです。80種類以上の型がありますが、予防接種により23種類に対して免疫をつけることができ、肺炎球菌の8割に効果があるといわれています。肺炎球菌ワクチンの接種により肺炎にかかっても軽い症状で済み、重症化防止などの効果があります。(表2)

どちらの予防接種も今年度の対象の方には連絡させていただきます。

※A類：集団予防に重点をおき、予防接種を受けるよう努めなければなりません

※B類：個人予防に重点をおき、努力義務はない

問い合わせ先

各地域の保健センター(馬瀬地域の方は萩原保健センター)又は健康課へお問い合わせください。

下呂市立休日診療所

下呂市森801-10(下呂市民会館内)

☎24-1200

※事前に電話をしてからお越しください。(予約はできません)

診療科目 内科、小児科

(急病患者に限ります)

診療日 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時～午後3時

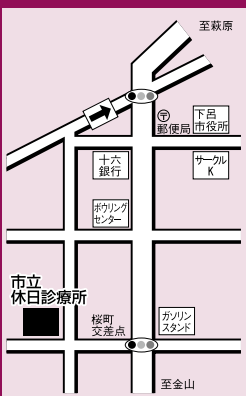
※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳(ある場合)をお持ちください。

※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療は遠慮ください。

10・11月の担当医

11月		10月	
30日(日)	黒木尚之(黒木医院)	5日(日)	中田宗彦(中田医院)
24日(金)	大林秀成(萩原北醫院)	12日(日)	阿部親司(阿部医院)
23日(日)	小池利幸(小池医院)	13日(金)	小林源博(こぼし整形外科)
16日(日)	近藤靖士(近藤医院)	19日(日)	村瀬寛紀(精製クリニック)
9日(日)	大塚正議(森耳鼻咽喉科医院)	26日(日)	奥村昇司(おくらクリニック)
3日(金)	市川伸也(市立小坂診療所)	2日(日)	今井直人(花田医院)

※地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送でもご覧いただけます。



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送でもご覧いただけます。

愛犬を迷子にさせないために



飼っている愛犬が自宅から逃げてしまい、迷い犬として保護されるケースが増えてきています。首輪等に飼い主の方を特定できる情報があれば、愛犬が迅速にご自宅へ帰ることにつながります。愛犬にさびしい思いをさせないためにも下記のことについてご協力をお願いします。

①登録時に交付された犬の鑑札、予防接種済票（最新分）は必ず首輪等につけてください。飼い主の方を探す際にとっても重要な情報になります。

病院外来で診察しているとき確信できることがあります。90歳過ぎても歩いて診察室に入っていく方の方のほとんどは、長年にわたって自分なりに確立した運動を毎日続けるという習慣を持っておられるということです。また、健康のためという信念を持って運動を続けておられる方々の中には、認知症を患っておられる方は少ないようです。

毎日よく歩いている高齢者は、転倒し大腿骨頸部骨折で手術を受けても回復が早く、歩いて退院していかれます。これにはまた歩くという意欲が大きく関係しています。長い年月歩くことが自分の健康を守る方法だと確信してマイペースで歩いてきた人は、これによって健康を維持してきたという自信がさらに歩こうという意欲を生みだしていると思われれます。意欲を失った人は骨折で手術

また可能であれば電話番号等を記載してください。

② 飼い犬をつないでいるチェーンやリード、金具等に不具合がないか、定期的にチェックしましょう。

③ 迷い犬・行方不明の原因となる飼い犬の放し飼いは岐阜県条例で禁止されています。絶対にしてはいけません。飼い犬がいなくなった時は、まず近隣を捜索のうえ市役所健康課又は各振興事務所までご連絡ください。詳しい特徴などをお伺いし、特徴の似た情報があれば飼い主までご連絡します。

また、地域の警察、保健所などで保護されているケースもありますので、警察、保健所などにもご連絡ください。なお、迷い犬として保健所に保護収容

を受けた後とだけリハビリを行ってもなかなか歩けるようになりません。

毎日家事仕事で必要に迫られて忙しく歩き回っているという方がおられます。確かにこれも運動ですが、無理をすれば痛みを生じ痛みのために動く意欲がなくなります。意欲を失わないためには無理をしないこと、毎日続けられるリズムを作り上げること、家事仕事が健康を維持しているという意識をもって健康を確かめながら継続することでしょう。

関節は動かさないと痛みを生じます。関節は動かすことにより関節内液が循環し関節内に栄養を供給しています。寝たきりになって膝を動かさないと関節内液が変化し炎症を起こして痛みを引き起こし痛みのためにさらに動かさないと、動かさないとさらに筋肉が衰えてしまう、悪循環です。

された場合、返還には費用（返還費用3350円、飼育管理費用1日690円）が必要となります。

難病ふれあい教室

難病に対する知識の普及や、同じ病気の患者・ご家族の方の情報交換や交流などを目的に、下記のように講演会と交流会を行います。無料で事前申し込みは必要ありません。患者・ご家族のみなさんお気軽にご参加ください。

日時：10月19日(日)

12時30分～受付開始

内容：講演「乾癬・天疱瘡・強皮症など治療と日常生活での注意点」

講師 清島真理子 先生

一生歩いて生きていく

膝や腰の痛みの多くは筋肉の衰えが原因となっています。筋肉は関節が正常な位置で動けるように力を発揮します。膝は延ばす筋肉よりも曲げる筋肉のほうが強いので筋力が衰えると関節軟骨が正常な位置で接することができなくなり痛みを生じます。背骨を支える筋肉が弱くなると背骨が曲がり腰に痛みを生じます。起きていると関節が正常な位置を保てず痛いので寝ていたほうが楽なということになっていきま。

足腰の筋肉を鍛えるために歩くことは最も簡単に有効な方法のひとつですが、痛みのために歩けなくても筋肉を鍛える方法があります。金山病院では情報掲示板でもその方法の一部を紹介しています。日本整形外科学会では脚力を保つために最低次の二つの運動を継続すれば効果があるとされています。一つは片

※講演後に交流会を予定
場所：高山市総合福祉センター

3階作業室

主催・問合先：

難病生きがいサポートセンター

☎058・214・8733

つくろつ 明るい社会 明るい家庭
なくそう 覚醒剤、シンナーの乱用

麻薬・覚醒剤乱用防止運動

(10月1日～11月30日)

「医薬品は

正しく使いましよ

「薬と健康の週間」

(10月17日～10月23日)

足立ち、もう一つはスクワットです。体力に
応じ、痛みの来ない範囲でこの運動を継続することを勧められています。詳しいことについては金山病院外来でご説明いたします。インターネットでも「2014ロコモパンフレット」を検索すると資料がダウンロードできます。

高齢化の進行している今日、歩けなくなつた方々が生活していくためには多かれ少なかれ社会の支援が必要となります。今後、支援のための社会資源も減少していく中で、一生歩いて生きていくという心構えが一層必要になってきていると考えます。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦

※金山病院では、医師・看護師の募集をしております。詳細につきましては、金山病院事務課までお問い合わせください。