

健康だより

健康医療課

☎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

B型肝炎ワクチンの予防接種が 定期予防接種に加わります

10月からB型肝炎ワクチンが定期
予防接種に加わります。

下呂市では、B型肝炎予防接種は
平成28年1月から子育て支援予防接
種（任意接種）で実施してしまし
たが、10月1日以降は定期予防接種で
受けて頂くことになります。

【表1】 予防接種対象者・接種方法等

対象者	平成28年4月1日以降に生まれた0歳児
標準的な接種方法	4週間の間隔を置いて2回接種し、1回目の接種から139日以上（約5ヶ月）の間隔を置いて1回接種を行う。 - 標準的には生後2ヶ月から9ヶ月に至るまでに3回接種。
その他	- 対象の方には9月に案内を送付します。 - 市の助成などをを受けて既に予防接種を受けている場合は、その回数分接種したことになります。 - 出産直後に母子感染予防のためB型肝炎ワクチンの接種を受けた方は対象外となります。 1歳を過ぎた場合は対象外となり、任意接種となります。

■B型肝炎と予防接種

B型肝炎は、B型肝炎ウイルスの感染によって起こる肝臓の病気です。このウイルスに感染すると、一過性の感染で終わる場合と、そのまま感染している状態が続いてしまう場合（この状態を「キャリア」とい

予防接種は「ワクチン」という薬剤を接種することにより、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、最も効果が高い方法とされます。

しかし、予防接種後、稀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理解し、正しい知識を持って受けることが大切です。

B型肝炎ワクチン定期予防接種の対象者、接種方法等は表1のとおりです。

います」とがあります。

キャリアになると慢性肝炎になることがあり、そのうち一部の人は肝硬変や肝がんなど命に関わる病気を引き起こすこともあります。また年齢が小さいほどキャリア化しやすいことも知られています。ワクチンを接種することは、キャリア化を防ぎ将来発生するかもしれない肝硬変や肝がんの発症を防ぐことにつながります。

！ 注意 ！

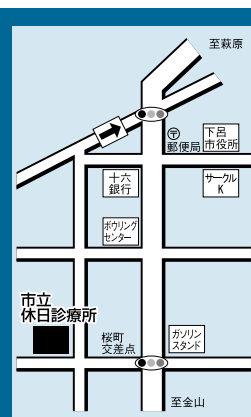
「平成27年度生まれのお子さん」は、子育て支援予防接種事業の対象です。この事業の助成期間は平成29年3月31日までとなっています。期間内に3回の接種が終了するよう計画的に接種しましょう。

■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）又は健康医療課へお問い合わせください。

1に運動 2に食事

—— 健康寿命を延ばしましょう ——
9月は「健康増進普及月間」



10月				9月			
30日(日)	近藤史郎(近藤医院)	23日(日)	奥村昇司(おくむらクリニック)	16日(日)	小池利幸(小池医院)	9日(日)	小林源博(こばやし整形外科)
10日(月)	有越	2日(月)	中田宗彦(中田医院)	25日(月)	今井直人(花田医院)	18日(月)	藤岡均(藤岡医院)
22日(水)	大林秀成(萩原北醫院)	15日(水)	黒木尚之(黒木医院)	8日(水)	大塚正議(大塚耳鼻咽喉科医院)	1日(水)	小池利幸(小池医院)

9・10月の担当医

※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
（急病患者に限りです）

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ご遠慮ください。

下呂市立休日診療所
下呂市森801-10（下呂市民会館内）
☎24-1200

※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。

下呂市消防統計では、平成27年には1473件の救急出動がありました。その中で高齢者は941件（66%）、また重症は280件（20%）となっています。救える命を救うために救急車を呼ぶことは大変重要なことです。しかし、適切な判断ができなくて思わず救急車を呼んでしまったためにつらい経験をする人もあるようです。

元気な人が急変した場合、救急車を呼ぶことを躊躇することはないでしょう。しかし、在宅療養中の人については急変した場合にどうするかをよく考えておく必要があります。在宅療養者が心肺停止状態で発見された場合、救急車を呼ぶと救急隊は明らかに死亡していると認めるときにはそのまま帰り、警察がやってくるということになります。事件性がない

かを確かめるため、家族関係、経済関係などを詳しく調べます。家族が手厚く介護し、療養していたことを告げても一応調べ、場合によっては死体検案という事になります。こうならないためには救急車を呼ぶことなくまず医師（かかりつけ医）に連絡することです。定期的に医師の診察を受け、訪問看護師と連携して病状を把握していただくことができます。死亡したときに死亡診断書を書いてくれる医師、かかりつけ医を持つことが大切です。

人生の終末を在宅で迎えたいと希望しておられる在宅療養者にとって、急変したときにどうするか大きな問題です。そのまま看取るのか、救急車で病院へ行くのか。救急隊はその役目か

救急車を呼びますか

救命処置を行い病院へ搬送します。病院では気管内挿管、人工呼吸器の装着など救命のための処置をするかどうかを求められます。ここで最善を尽くしてほしいという、本人の意思に関係なく救命に手を尽くすことになります。

生前意思表明書（リビングウィル）という考え方があります。人生の終末期にある人が自分の意思に沿った終末を迎えるために、やってほしいこと、ほしくないことを意思表示し、家族とともに話し合っておくと、いざという時の参考になります。慌てることもないでしょう。死期が近づいた時の対処法、死の確認についても前もって知識を得ておけば安心です。医師や訪問看護師などから情報を得ておくのがよいでしょう。

臨終が近づいた時には訪問看護師に連絡します。医師の訪問を受けることもありますが、必ずしも医師や看護師の立ち合いは必要ありません。亡くなった時間を記録し、家族で十分にお別れしてから訪問看護師や医師に連絡してもよいのです。救急車や警察は呼びません。医師の訪問は翌朝になることもあり、場合によっては訪問する必要があると医師が判断することもあります。死亡診断書は医師が家族の要請により交付しますが、死亡前24時間以内に診察が必要という事はありません。

当地域においては病院も医院もマンパワー不足です。そのような中で皆さんに安心して生活していただくためには病院、医院（開業医）、訪問看護ステーション、介護福祉関係者が連携を密にして支えあう必要があると考えています。

◆テレビの前で簡単にできる体操を紹介する「まめ体操」は、9月14日（水）～9月27日（火）に下呂チャンネルの「週刊まめなかな」で放映しています。

表1 市内のインフルエンザ予防接種の実施医療機関

医療機関名	電話番号	接種可能なインフルエンザの種類		特記事項
		高齢者	子育て	
秋原北醫院	Tel 52-3444	○	○	
中田医院	Tel 52-1022	○	○	
藤岡医院	Tel 52-3033	○	●	6歳以上から接種可能
こばやし整形外科	Tel 52-3952	●	×	当院に通院の方のみ
大塚耳鼻咽喉科医院	Tel 52-3387	○	●	1歳未満不可
南ひだせせらぎ病院	Tel 25-5758	●	×	当院に入院通院の方のみ
市立小坂診療所	Tel 62-2212	○	○	
市立馬瀬診療所	Tel 47-2152	○	×	月・金曜日のみ
県立下呂温泉病院	Tel 23-2222	●	●	当院に入院通院の方のみ
黒木医院	Tel 24-1303	○	○	
近藤医院	Tel 25-4428	○	○	
小池医院	Tel 25-6688	○	●	1歳未満不可
おくむらクリニック	Tel 25-6700	○	○	
花田医院	Tel 26-2036	○	○	
乗政診療所	Tel 26-2100	○	○	土曜日のみ
市立中原診療所	Tel 28-2004	○	○	
市立上原診療所	Tel 27-1012	○	○	木曜日午後のみ
市立金山病院	Tel 32-2121	○	○	
阿部医院	Tel 32-2025	○	○	
福井医院	Tel 32-2151	○	●	1歳未満、妊婦は不可

●は「特記事項」をご確認ください。又、詳細は必ず各医療機関へご確認ください。

予防接種の予約開始時期などは医療機関により異なりますので、詳細については必ず各医療機関にお問い合わせください。また、県外の医療機関や老人ホーム等の入所先で接種を希望される場合は、事前に手続きが必要となりますので、接種前に健康医療課へご相談ください。

●持ち物…保険証（社会保険の方は運転免許証など住所が確認できる物も必要）
●持ち物…母子健康手帳、医療受給者証または保険証
事前に予約した医療機関で必要書類を記入し、助成対象者と確認できればそのまま接種を受けて頂けます。なお、高齢者のインフルエンザ予防接種と同様に予防接種の予約開始時期などは医療機関により異なりますので、詳細については必ず各医療機関にお問い合わせください。（接種が受けられる医療機関は上段の表をご覧ください）

※いずれも13時～16時（1人45分）
場所…高山市保健センター（高山市花岡町2-18）
お問合せ先…飛騨保健所
☎0577・33・1111（内線311）
日時…平成28年9月12日（月）
平成28年9月28日（水）
平成29年3月10日（金）

高齢者のインフルエンザ予防接種

65歳以上の方と60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能の障がい又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がいがあり、日常生活が著しく困難な方に対し、インフル

エンザ予防接種の料金の一部を助成します。表1にある医療機関で接種すると、接種料金から市で定めた額（生活保護世帯は全額助成）が助成されます。（助成金額は後日改めてお知らせします）

子育て支援のインフルエンザ予防接種

妊婦の方、生後6ヶ月以上中学3年生以下の方を対象に、インフルエンザ予防接種料金の一部（2700円）を助成します。

法律とこころの健康相談会

多重債務・解雇・生活苦・病苦・家族関係の悩みなどが原因で、こころの健康に支障をきたしてしまっている方がいます。一人で悩まないで、相談してみませんか？