

すこやかガイド

●みんなで防ごう！インフルエンザ

インフルエンザウイルスは、例年11月ごろから流行し始め、1月～2月に流行のピークになります。普通の風邪の症状は、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などが中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはほとんどありません。

一方、インフルエンザの場合は、39℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強く、あわせて普通の風邪と同様の、のどの痛み、鼻汁などの症状も見られます。さらに気管支炎、肺炎、小児では中耳炎、熱性けいれんなどを併発し、重症化することもあります。

特に、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者、慢性疾患を持っている方々はインフルエンザにかかると重症化しやすく、死に至る危険性もありますので注意が必要です。そこで、次のことに心掛け、インフルエンザを予防しましょう。

- ・人混みを避け、外出時のマスク、帰宅時のうがいと手洗いを実行する。
- ・栄養と休養を十分にとり、日ごろから病気に負けない体作りを心掛ける。
- ・室内では加湿器などを使って加湿する。(インフルエンザウイルスの広がりには空気乾燥が関連しているため)
- ・流行前に予防接種を受ける。

問合せ先 役場 保険医療課 内線170

●子宮頸がん予防ワクチン・ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン 接種(補助)のご案内

これらの予防接種は任意接種であり、接種対象者の保護者の希望により接種をするものです。法律上の接種義務(努力義務)はありません。

補助可能期限 3月31日(土)

保護者負担 接種料金と補助金額の差額は保護者の負担となります。接種料金は海部地区協力医療機関により異なります。 **例** 接種金額－補助金額＝保護者負担金

実施可能機関 海部地区協力医療機関

当日の持ち物 予診票(海部地区協力医療機関窓口で配布)、母子健康手帳、健康保険証

問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

●日本脳炎予防接種 接種可能年齢の拡大

平成7年6月1日～19年4月1日生まれの方は20歳の誕生日の前々日まで次のように接種できるようになりました。

※13歳以上で接種を希望される場合、母子健康手帳を持って保健センター健康館すこやかおおはるまでお越しください。また、接種間隔など詳細についてご不明な点はお問合せください。

●接種状況と接種の受け方

- 1期を一度も接種していない方 …………… 13ページの間隔で1期3回と9歳以上で2期を接種
- 1期を1回または2回接種した方 …………… 1期の残りの回数と9歳以上で2期を接種
- 1期の接種が完了している方 …………… 9歳以上で2期を接種

問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

● 高校2年生に該当する方へ 麻しんおよび風しん (MR混合) 予防接種4期のご案内

高校2年生の学年に該当する年齢(平成6年4月2日～7年4月1日生まれ)の方は、次の理由に該当する場合、MR4期の予防接種を受けることができます。

- ① 修学旅行や学校行事としての研修旅行で海外に行く場合
- ② その他、特段の事情がある場合

ご希望の方は、申請が必要となります。保健センター健康館すこやかおおはるまでお越しください。

※MR4期の予防接種は本来、高校3年生の学年に該当する年度に接種する予防接種です。

※高校2年生の学年に該当する年度に接種された方は、高校3年生の学年に該当する年度には接種の必要はありません。

問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

● 40歳の歯周病健診

歯の喪失の要因となる歯周病やむし歯を予防する目的で、町の指定歯科医院で歯周病健診を実施します。

対象 町に住所を有し、歯科治療中でない満40歳に達する方
昭和46年4月1日～47年3月31日生まれの方

内容 歯科健診(口腔粘膜、顎関節、口腔がんなどの診査)、歯周病検査

申込方法 電話または保健センター健康館すこやかおおはるに来所

料金 無料

受診方法 申し込み後、歯周病健診受診票等を持参して、指定歯科医院を受診してください。

※有効期限は3月31日(土)までです。

問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

★ 歯の健康講座

海部歯科医師会

糖尿病と歯周病

糖尿病と歯周病。この2つに密接なつながりがあることが、最近の研究で分かってきました。

糖尿病は、膵臓が分泌するインスリンの量やその効果が低下し、高血糖が続く疾患です。自覚症状がなく、合併症を発症して進行します。網膜症、腎症、神経障害が三大合併症です。次いで、心疾患、脳卒中が続きます。

そして、「第6の合併症」として歯周病が注目されています。

糖尿病の人は健康な人に比べて2～3倍歯周病にかかりやすく、糖尿病と歯周病の両方にかかっている人は血糖のコントロールが難しく、心疾患や腎疾患が悪化しやすいといわれています。糖尿病で抵抗力が低下すると、組織を修復する力が弱まったり、炎症による組織破壊が進んだりして歯周病が悪化します。歯周病が進んで歯を失うと、かむ機能が低下します。脂肪と糖分が多く、食物繊維の少ない食事に偏り、糖尿病をさらに悪化させます。

糖尿病の人を医師と歯科医師が連携して歯周病を治療し、その後も定期的にクリーニングなどメンテナンスを続けることにより、血糖コントロールが改善されます。糖尿病は複雑な病気です。食生活を管理し、運動も必要です。薬も飲まなくてはなりません。

糖尿病と歯周病はサイレントキラーと言われています。自覚症状に頼らないで、定期的にかかりつけの医師、歯科医に血糖値や歯の状態を診てもらおうようにしましょう。

正しいブラッシングを身に付け、口の中の細菌数を減らし、歯科医による口の中の定期的なクリーニングをお勧めします。