

子どもを感染症から守りましょう

「三種混合」と「ポリオ」（または※「四種混合」）の予防接種を行います。まだ接種を受けていない、または必要な回数に達していないお子さんが対象となります。母子健康手帳の「予防接種の記録」を確認し、予防接種を受けましょう。

対象年齢を過ぎると、任意接種（自己負担）となります。ご注意ください。

※三種混合（百日せき・ジフテリア・破傷風）とポリオ（急性灰白髄炎）の混合ワクチン

■集団予防接種（「三種混合」、「ポリオ」）

- ◎会 場 市保健福祉センター9階
- ◎日 程 表のとおり
- ◎受付時間 13時15分～13時45分
- ◎対象者 接種当日の年齢が7歳6ヶ月未満のお子さん
 - ※1 平成23年12月31日までに生まれたお子さん
 - ※2 平成24年1月1日～6月生まれのお子さんで、「三種混合」または「ポリオ」予防接種を1度でも受けたことのあるお子さん
- ◎持ち物 母子健康手帳、予診票

「三種混合」、「ポリオ」の年間日程

平成26年									平成27年		
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
8日	13日	10日	8日	5日	9日	7日	4日	9日	13日	3日	3日
22日	27日	24日	22日	19日	30日	21日	18日			17日	17日

■個別接種（四種混合）

- ◎会 場 県立釜石病院、岩井小児科医院
- ◎日 程 診療日に実施
- ◎対象者 平成24年7月以降に生まれたお子さん
- ※「予防接種のてびき」を確認し、県立釜石病院（☎25-2011）または岩井小児科医院（☎23-7573）へ予約の上、接種してください。

◆問い合わせ…市健康推進課（☎22-0179）

注意 薬を飲むときの

錠剤やカプセルの薬を飲むときに、包装シートからこれらを取り出さずに飲み込んでしまう事例が、ここ10年間で一〇〇件近く国民生活センターに寄せられています。

一般的に薬の包装には、薬をアルミなどの薄い金属とプラスチックで1錠ずつ分けて包装した「PTP包装」が使われています。この包装シートのまま飲み込んでしまうと、のど・食道・胃腸が傷ついたり穴が開いたりして危険です。

実際、「処方された薬を包装ごと飲み込んでしまった」のどが痛くて救急車で病院にいったが、喉仏の裏側に薬が引っ掛かり、レントゲンでは見つからず、数時間

ワンポイントアドバイス



釜石薬剤師会
会長 小笠原修二

- ① 必ず包装シートから錠剤・カプセルを取り出しましょう。
 - ② 1錠分ずつ包装シートを切り離さないようにし、飲む都度、薬だけを取り出して服用しましょう。
 - ③ 明るい場所であわてず飲み、「ながら服用」は避けましょう。「会話しながら」服用したときに、年齢に関係なく事故が発生しています。
 - ④ 1回分ずつの薬を袋にまとめて入れる「一包化」を活用しましょう。ただし、薬剤によっては一包化できない場合がありますので薬剤師などに相談しましょう。
- かけて内視鏡で取り出されています。このように飲み込んでも体にはたいへんな負担がかかります。ぜひ、薬を飲むときは次のことに注意し、万が一包装シートを飲み込んだ場合は、すみやかに医療機関を受診してください。



まだ流行が続いています インフルエンザノロウイルス



3月とはいえ、気温が低く空気が乾燥するうちは、風邪や肺炎、インフルエンザ、ノロウイルス・ロタウイルスなどの感染症が流行するため、注意が必要です。

感染源は、感染した人の「分泌物（鼻水・唾液）」「嘔吐物」「便」で、これらに触った手などで目や鼻、口に触れることで感染します。特にインフルエンザの感染力は強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しており、年代を問わず注意する必要があります。

感染症を予防するために、みんなで次の**予防法 1・2・3**を実践しましょう。

予防法

- 1 こまめに手を洗いましょう。
- 2 うがいをしましょう。（外から帰ったときや、食事の前にも）
- 3 咳エチケットを忘れずに。
 - ・咳が出る人はマスクをしましょう。
 - ・咳やくしゃみをするときは、ハンカチやティッシュペーパーで鼻と口を覆いましょう。（使用したティッシュペーパーはゴミ箱へ）

『よく寝て、よく食べ、よく磨き、早めの受診』

感染症予防にワクチン接種は強い味方です。特に高齢者の方は肺炎球菌、インフルエンザなどの予防接種は積極的に受けましょう。体力を落とさないようバランスのよい食事をとり、部屋は適度な室温・湿度に保ちましょう。十分な睡眠も大切です。また、口の中が不潔だと感染症のリスクが高まりますので、こまめ・丁寧な歯磨き・うがいをしましょう。体調がおかしいと感じたら、早めに医療機関で受診しましょう。

『うつらない、うつさないためのポイント』

周りの人にうつさないことが大事です。家族、特に重症になりやすいお年寄りにはなるべく接触しないよう心がけ、かかったときは、部屋を別にするなどできるだけ家族と離れて静養しましょう。

- ① 1時間に1回程度、短時間でも部屋の換気をしましょう。
- ② 咳が出るときはマスクをつけましょう（咳エチケットを）
- ③ 感染した人と接するとき感染した人のお世話をするときはマスクを着用し、お世話した後は必ず手を洗いましょう。吐いたものや便の処理をするときは、ビニール手袋を着用しましょう。
- ④ インフルエンザの場合、熱が下がった後2日程度はほかの人にうつす可能性があります。発症してから5日間は、自宅療養が望ましいでしょう。

一人ひとりが感染症対策を知り、みんなで実践しましょう。