

12月1日は「世界エイズデー」

11月24日(月)～12月8日(月)は「いわてエイズ予防啓発強化期間」です。

HIV・エイズは早期発見により発症を遅らせることができます。検査は、病院、クリニック、保健所などで受け、保健所では無料・匿名で検査・相談できます。

【問い合わせ】 釜石保健所保健課 ☎25-2702

保健だより

乳幼児健康診査

健診(予防接種)内容	日時	医療機関・会場	対象者	個別通知
1カ月児健診	12月中	県内小児科	平成26年11月生	なし
3～4カ月児健診	12～1月中		平成26年9月生	
9～10カ月児健診			平成26年3月生	
1歳6カ月児健診	12月中	〈小児科〉 県立釜石病院 岩井小児科医院 〈歯科〉 市内歯科医院	平成25年5月生	あり
3歳児健診			平成23年5月生	
6カ月児健診・BCG接種	12月24日(水) 受付13:00～13:15	市保健福祉センター 9階	平成26年6月生	あり
2歳児いい歯健診	12月11日(水) 受付 9:00～ 9:30		平成24年5月生	
4歳6カ月児発達検査	12月18日(水) 受付 9:00～ 9:30		平成22年5月生	

各種教室・集団予防接種

内容	日時	会場	対象者	申込期限
①ババママ準備教室(※1) ②ベビーマッサージ(※2)	12月13日(土) ① 9:30～11:30 (受付9:20～ 9:30) ② 10:00～11:30 (受付9:50～10:00)	市保健福祉センター 9階	①妊娠6～7カ月の妊婦 および配偶者 ②おおむね4～12カ月児	12月11日 (木)
もぐもぐごっこ教室 【初期】(※2)	12月10日(水) 10:15～11:30 (受付10:00～10:15)	青葉ビル研修室 1・2	おおむね5～6カ月児	12月8日 (月)
かみかみごっこ教室 【中・後期】(※2)	12月17日(水) 10:15～11:30 (受付10:00～10:15)	青葉ビル研修室 1・2	おおむね7～12カ月児	12月15日 (月)
三種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風)・不活化ポリオ(※3)	12月9日(火) (受付13:15～13:45)	市保健福祉センター 9階	平成23年12月31日以前生まれ(接種当日の年齢7歳6カ月未満)	当日受付

※1 母子健康手帳、母子健康手帳副読本持参 ※2 母子健康手帳、バスタオル持参 ※3 母子健康手帳、予防票持参
母子健康手帳の交付日…5日、12日、19日、26日(祝日を除く毎週金曜日 受付時間13:30～15:00)
問い合わせ…市健康推進課保健予防係(保健福祉センター2階) ☎22-0179

釜石保健所開設相談

内容	日時	対象者	備考
精神保健相談 (こころの相談)	12月16日(火) 13:30～16:00	認知症やうつ、思春期のこころに関する事など、 悩み、不安をもつご本人やご家族	毎月第4火曜日実施 (予約制、無料) ※今回は変則的

問い合わせ…釜石保健所保健課 ☎25-2702

ワンポイントアドバイス

歯周病について

最近、テレビ、新聞、雑誌などにおいて、歯と全身疾患との関係が多く取り上げられ、歯や口の状態を良好に保つことが健康に必要なことと周知されてきました。今回は、歯だけではなく、歯とその周囲組織について説明したいと思います。

そもそも、歯は生体の中では特殊な構造になっています。何が特殊かと言いますと、歯冠の部分(一般に歯みかきする部分)が、歯肉から外部へ硬組織が露出しており、下の部分(歯根)は顎の骨内にあるという外部環境と内部環境に明確に分かれていない構造になっています。その部分を感染から守る働きは、どのようにしているのでしょうか。

それは、歯冠と歯肉の境(歯肉溝)での戦いがあります。例えば、少ない歯の汚れですと白血球などの免疫細胞の働きで、侵入してきた細菌を食して内部環境を感染から守ります。

しかし、汚れが多く、細菌も多くなると、この感染から内部環境を守ろうとする歯の周りの骨を溶かし、汚れから遠ざかるようとして、最後には、その歯を抜け落としてしまいます。これが、歯周病の基本的ストーリーです。

人間が野生環境のままであれば、感染に対して防御機能が働いていますが、現代社会においては、ストレス、食の変化(自然界にない人工物の摂取や過食など)、飲酒、喫煙、生活習慣の影響から歯周組織の本来の防御機構が崩れ、歯周病に思われると考えられています。つまり、歯周病は単に細菌のみでなく、ストレスにより食いしばりなどの過度の力が歯に加わったり、喫煙、糖尿病などのために歯周組織の代謝が悪くなり引き起こされているのです。

そのため、歯周病は感染症でありながら生活習慣病という側面を持った多因子疾患と考えられるようになってきたのです。



鈴木歯科医院 院長
鈴木 勝



インフルエンザは、例年12月ごろから流行します。正しい知識を持ち、予防と早期の治療を心掛けましょう。子どもや高齢者などの免疫力の低下している人は重篤化することがあるので注意が必要です。

予防のために気をつけましょう

- 1 まずは手洗い・うがいが基本です**
外から帰ったら、すぐにせっけんで手を洗い、うがいをしましょう。
- 2 流行前に予防接種を受けましょう**
予防接種には、発症をある程度抑える効果だけでなく、発症した場合でも重篤化を防ぐ効果もあります。予防ワクチンの効果は、接種した2週間後から5カ月間程度です。
- 3 「せきエチケット」を守りましょう**
せきやくしゃみによる感染を防ぐために、マスクの着用やせき・くしゃみの際に口を手で覆うなどのせきエチケットをお忘れなく。
- 4 適度な湿度を保ちましょう**
空気が乾くと、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなるので、加湿器などで適切な湿度(50～60%)を保ちましょう。

小児インフルエンザ予防接種の費用の一部を助成します

- 対象者
生後6カ月から中学3年生まで
- 対象となる接種回数
13歳未満……………2回
13歳以上……………1回
- 助成金額
1回の接種につき1000円
- 申請手続
11月1日以降に接種の場合
左記の接種協力医療機関にて、1回につき1000円が引かれた額で接種できます。(申請は不要です。)
- ※左記医療機関で接種できるのは、12月15日(月)までです。
- 〔接種協力医療機関〕
岩手県立釜石病院／岩井小児科
医院／加賀谷消化器内科医院／
平野内科医院／堀耳鼻咽喉科眼
科医院／独立行政法人国立病院
機構釜石病院／小泉医院／久喜
神経内科歯科クリニック／釜石
ファミリークリニック／はま
神経内科クリニック／神林医院
／庄子医院／小笠原内科クリ
ニック／ふじまる内科医院
- ※接種料金・方法は医療機関によつて異なるので、接種を希望する医療機関に事前に確認してください。

犬猫の里親育成講習会を開催します

県釜石保健所では、犬猫の里親になる場合に事前に1回受講が必要な講習会を次のとおり開催します。なお11月1日現在で、成犬1頭、成猫4匹、子猫3匹の里親を募集しています。

日時…11月26日(水) 10時～11時30分(受付：9時50分から)
場所…釜石地区合同庁舎2階第3相談室
内容…心構え、基本的なマナー、法律、健康管理、しつけなど
申し込み…岩手県釜石保健所動物愛護担当(☎25-2702 内線246・ファクス25-2294)

【問い合わせ】
市健康推進課 保健予防係
☎22-0179

◆10月31日以前に接種した場合や上記以外の医療機関で接種した場合
接種後、市健康推進課に申請することで、助成を受けることができます。申請に必要な書類などは、市健康推進課または接種協力医療機関で受け取ってください。
※申請期限は、来年3月10日(火)となります。