子どもの笑顔を守るため予防接種を受けましょう

保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課　☎22-0179

予防接種をきちんと受けるということ。それは「かからないようにすること、うつさないようにすること」。未来を担う子どもたちの笑顔を守るために贈る、お父さん、お母さんからのプレゼントです。

インフルエンザ、麻しん、風しんなどの感染症にかかる人や後遺症の件数は、減少していますが、流行することがあります。

天然痘、ポリオ、ジフテリア、コレラなど今では聞きなれない病気も、昔は大流行し、多くの後遺症を残す病気でした。これらの重い病気に対して、予防接種を徹底し、感染を防いできた長い歴史があります。

子どもたちの健やかな成長のために、母子健康手帳の「予防接種の記録」を確認し、受け忘れがないように気を付けましょう。

予防接種には「定期接種」と「任意接種」があります

定期接種とは

予防接種法により受けることが望ましい病気の種類と年齢が決められているものです。接種費用は無料です。ただし決められた年齢を過ぎると有料です。

種類　四種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ)、二種混合(ジフテリア・破傷風)、BCG、麻しん、風しん、日本脳炎、B型肝炎、水痘、ヒブ、子宮頸(けい)がん、小児用肺炎球菌

任意接種とは

定期接種以外の予防接種を受ける場合や定期接種でも対象年齢に該当しない場合に、希望して受けるものです。接種費用は有料です。

種類　おたふくかぜ、インフルエンザ、ロタウイルス

市が実施する定期予防接種(無料)

予防接種名	対象
四種混合	３カ月～７歳６カ月（計４回接種）
二種混合	小学６年生（対象者には通知済み）
BCG	６カ月健診時（１回接種）
麻しん風しん混合	１歳、小学校就学前（対象者には通知します）
日本脳炎	３歳～７歳６カ月、９歳～13歳未満（計４回接種、対象者には通知済み）
B型肝炎	１歳未満（計３回接種）
水痘	１歳～３歳未満（計２回接種）
ヒブ	４歳未満（計４回接種）
子宮頸がん	中学１年生～高校２年生（計３回接種、積極的勧奨を見合わせています）
小児用肺炎球菌	４歳未満（計４回接種）

皆さんの団体で認知症サポーター養成講座を開催してみませんか？

認知症は誰でもなる可能性があります。まずは、認知症を知ることから始めましょう。

「認知症サポーター養成講座」とは？

市は、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを進めるため、認知症を正しく理解し、応援する「認知症サポーター」の養成を進めています。

「認知症サポーター」とは？

サポーター養成講座を受講し、認知症について理解を深めて、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者になり、自分のできる範囲で支援する人を「認知症サポーター」といいます。

講座の内容

・認知症の症状や接するときの心構え、相談先などについての講話

・サポーターにできること、認知症サポーターについてのDVD上映など

対象団体　自治会、女性部、サロンなどを行っている地域団体、商店街、企業など5人以上の団体

派遣講師　キャラバン・メイト（研修受講者）

時間　60分～90分程度

受講料　無料

※受講者には認知症サポーターの証として手首に付けられるオレンジリングをお渡しします

申し込み・問い合わせ

市地域包括支援センター

☎22-2620　FAX22-6375

保健だより

乳幼児健康診査

健診(予防接種)内容		日　時	場　所	対　象　者	個別通知
個別健診	１カ月児健診	９月中	県内小児科	平成30年８月生	なし
	３～４カ月児健診	９月中～10月中		平成30年６月生	
	９～10カ月児健診			平成29年12月生	
	１歳６カ月児健診	９月中	〈小児科〉県立釜石病院 国立病院機構釜石病院 釜石しょうけいクリニック 〈歯　科〉市内歯科医院	平成29年２月生	あり
	３歳児健診			平成27年２月生	
集団健診	６カ月児健診・BCG接種	９月26日㈬ 受付13:00～13:15	市保健福祉センター ９階	平成30年３月生	あり
	２歳児いい歯健診	９月13日㈭ 受付　8:45～　9:30		平成28年２月生	
	４歳６カ月児発達検査	９月20日㈭ 受付　9:00～　9:30		平成26年２月生	

各種教室・集団予防接種

内　容	日　時	場　所	対　象　者	申込期限
①パパママ準備教室（※1） ②ベビーマッサージ（※2）　※①のみ	９月８日㈯ ①　9:30～11:30（受付9:20～　9:30） ②10:00～11:30（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	９月５日㈬
もぐもぐごっくん教室【初期】（※２）	９月12日㈬ 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	９月10日㈪
かみかみごっくん教室【中・後期】（※２）	９月19日㈬ 10:15～11:30（受付10:00～10:15）		おおむね7～12カ月児	９月14日㈮

持ち物　※１母子健康手帳、母子健康手帳副読本　※２母子健康手帳、バスタオル

市開設相談

9月7日、14日、21日、28日

内　容	日　時	場　所	対　象　者	申込期限
栄養相談	９月20日㈭　①14:00～14:50 ②15:00～15:50 ③16:00～16:50	市保健福祉センター ８階	市内に住所がある20歳以上の人	９月18日㈫

母子健康手帳の交付日…~~8月3日、10日、17日、24日、31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（市保健福祉センター2階）☎22-0179

釜石保健所開設相談

内　容	実施日	実施時間
精神保健相談（こころの相談）	９月25日㈫	13:30～16:00　※予約制
エイズ相談・検査	９月20日㈭	13:30～14:30　※予約制
性感染症検査（性器クラミジア病原体検査・梅毒検査）		
肝炎検査（B・C型）		
HTLV－1相談（ヒトT細胞白血病ウイルス-1型相談）		
骨髄バンク登録		14:30～15:00　※予約制

問い合わせ…釜石保健所保健課　☎25-2710

ワンポイントアドバイス

ドライマウス(口腔乾燥症)

かまいし駅前歯科医院　院長　清原　士朗

「口が乾く、のどが渇く」といった兆候が頻繁に現れるようですと、それはドライマウスの症状かもしれません。原因はさまざまで糖尿病、腎臓病などの基礎疾患、唾液腺疾患、放射線治療、内服薬の副作用、精神的ストレス、口呼吸、また加齢などの生理的要因などが挙げられます。症状は口の渇きの他、パンなど乾いたものが食べられない、味がおかしい、夜に目が覚めるといった症状が見られます。

ドライマウスは放置しておくと発語障害や飲み込みの不全を招いたり、唾液の分泌が低下し、口内炎や歯周炎、虫歯にり患しやすい状態になります。誤嚥性肺炎の原因になることもあります。

治療法は糖尿病、腎疾患、貧血など基礎疾患がある場合はその疾患の治療を行い、内服薬の副作用による場合は薬の変更や休止を行います。神経性唾液分泌低下に対してはストレスなどの原因除去に努めます。対症療法としては唾液腺マッサージやレモン水などを口に含み唾液分泌を促進させたり、口腔衛生指導、摂食嚥下指導、食生活指導、筋機能療法（MTF）を試みます。薬物療法としては口腔保湿剤の使用、唾液の分泌を促す薬の服用などがあります。最近では昆布水によるうがいもドライマウスだけでなく味覚改善を含め効果があることが報告されています。

ドライマウスの治療もその種々の原因により医師、歯科医師間の情報提供が必要となる場合が多く医科歯科連携が不可欠です。

釜石市は全国的にも医科歯科連携先進都市と言われています。ドライマウスで悩んでいる人は一度かかりつけの医師、歯科医師にご相談することをお勧めします。

…このマークが付いているものは「かまいし健康チャレンジポイント」の対象です。