

のお知らせ

●問い合わせ●

鴻巣保健センター ☎543-1561、FAX 543-5749

吹上保健センター ☎548-6252、FAX 549-2696

※鴻巣保健センターにお車で越しの方は、市役所
駐車場をご利用ください

麻しん風しん混合 (MR) ワクチンは、お済みですか？

2015年、日本は「麻しん排除国」と世界保健機関西太平洋事務局に認定されました。しかし、麻しんが全くなかったわけではありません。予防接種を受けて、あらかじめ免疫を作ることが重要です。また、接種がお済みでない方は、早めに接種しましょう。

■麻しんって？

麻しんウイルスは感染力が極めて強く、くしゃみ・せき・接触などにより簡単に感染します。感染すると高熱・せき・発しんなどの主症状のほか、免疫力の低下による肺炎などの2次感染や脳炎などの合併症を招くこともある恐ろしい病気です。麻しんに感染した場合、特異的な治療法はありません。ワクチン接種が唯一の予防方法です。

■風しんって？

風しんに感染すると発しん、発熱等の症状がみられ、症状は軽いといわれていますが、関節痛・関節炎・血小板減少性紫斑病・急性脳炎などの合併症を招くことがあります。また、妊婦が妊娠前半期に風しんウイルスに感染すると、胎児もウイルスに感染し、難聴・心疾患・白内障等の先天性風疹症候群児が出生する場合があります。

平成28年度の対象年齢・接種期間

	対象年齢	接種期間
第1期	生後12か月から24か月に至るまでのお子さん	1歳から2歳の誕生日の前日まで
第2期	翌年度に小学校就学を迎えるお子さん (平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれ)	平成29年3月31日まで

費用／無料 ※対象年齢以外及び接種期間を過ぎた場合は、自己負担となります

医療機関／市内委託医療機関で受けられますが、市外のかかりつけ医でも受けられる場合があります。詳細はお問い合わせください

予診票／お手元の「予防接種の予診票」冊子内のものをお使いください。予診票をお持ちでない方や麻しんワクチン又は風しんワクチンでの接種を希望のおひなさんは、お問い合わせください

問い合わせ／鴻巣保健センター



日本脳炎定期予防接種

日本脳炎の定期予防接種は平成17年度～21年度まで、国の通知により接種の積極的な勧奨を差し控えていました。その後、新たなワクチンが開発され、現在は日本脳炎の予防接種を通常どおり受けることができます。接種が完了していないおひなさんに対して、順次積極的な接種勧奨を行うよう国から通知がありました。市では、今年度12・13歳になる方で、第2期の接種が完了していない方へ個別通知を発送します。

対象／平成15年4月2日～平成17年4月1日生まれの方

接種回数／第2期（1回）※接種回数を必ず母子健康手帳で確認してください。第1期（3回）の残りの回数（任意で接種した分を含む）を未接種の方は、第1期から接種してください

接種期限／20歳未満（20歳の誕生日の前日まで）

※詳細は個別通知をご覧ください。転入等で個別通知が届かない方は、ご連絡ください

その他／平成19年4月1日以前に生まれた方は、接種年齢が20歳未満まで、日本脳炎の予防接種を無料で受けられます。接種を希望される方は、ご連絡ください

問い合わせ／鴻巣保健センター





保健センターからの

👨👩 ツインキッズクラブ

双子ちゃん三つ子ちゃんの子育てをしている方、双子以上を妊娠している方、皆さんで集まって、おしゃべりやお友達作りをしませんか。

とき／7月22日(金)10時～12時

ところ／吹上保健センター

対象／市内在住で双子以上を妊娠している方及び双子以上のお子さんとお保護者

内容／小麦粉ねんど・フリートーク

費用／無料

申込み・問い合わせ／開催前日までに吹上保健センターに電話又は来所

! ココロとカラダ☆輝くワタシ ～女性のための健康教室です～

対象／18歳以上の女性 定員／35人(先着順)

費用／無料

その他／託児あり(定員5人)

と き	と ころ	内 容	講 師
7月8日(金) 14時～16時	鴻巣保健 センター	講話「妊娠と子宮がんについて～検診で子宮がんをゼロに!!」	医師 子宮がん体験者
7月20日(水) 14時～16時		講話と体験「ココロとカラダがよろこぶ色彩心理」	認定色彩講師

申込み／6月22日(水)～7月6日(水)の9時～17時に電話で鴻巣保健センター

♥ 女性の健康相談

女性特有の症状(月経異常・産後うつ・更年期障害・尿失禁等)について、保健師が個別相談をお受けします。

とき／7月14日(木) ①9時 ②10時 ③11時

ところ／鴻巣保健センター

対象／市内在住の女性

持ち物／健康手帳(お持ちでない方は当日交付)

申込み・問い合わせ／開催前日までに鴻巣保健センターへ電話又は来所



熱中症に注意！もうひと

昨年度は猛暑日が多く、市内で62人が熱中症とみられる症状で救急搬送されました。そのうち30人が65歳以上の高齢者で、27人が中等症でした。急に暑くなる時期は、体が暑さに慣れていないため熱中症を起こしやすいので注意しましょう。

熱中症とは

高温多湿や運動などにより汗をかき続けると、体温調節ができなくなると体の中に熱がこもり、さまざまな症状が現れます。このような身体の異常を総称して「熱中症」といいます。

熱中症の予防法

■**こまめに水分補給**
のどが乾く前に水分補給をしましょう。汗を多くかいたら水分と一緒に塩分も摂りましょう。アルコールを含む飲料は体内の水分を出してしまうので水分の補給にはならず逆に危険です。

■**暑くなる日は要注意**

梅雨明けで急に暑くなる日や夏の猛暑日は注意が必要です。猛暑の時は、涼しい室内などに早めに避難しましょう。

■**高齢者はエアコンを効果的に**

高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。節電中でもエアコンを効果的に使用しましょう。

■**おかしいと思ったら病院へ**

熱中症は、めまい・頭痛・吐き気・倦怠感などの症状から、ひどい時には意識を失い命の危険につながる可能性があります。おかしいと思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。

■**周りにも気配りを**

ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。

熱中症の症状

軽症Ⅱめまい、立ちくらみ、筋肉痛
中等症Ⅱ頭痛、吐き気、だるさ
重症Ⅱ意識障害、けいれん、歩けない・立てない

熱中症の症状があるときは

涼しい場所に避難し、衣服をゆるめ、体を冷やしましょう。併せてイオン飲料などで水分・塩分を補給しましょう。自分で水分接種ができないときや中等症・重症の時は、すぐに救急車を呼びましょう。



♡ ところの健康相談

ところの病気について心配されている方に、保健師がご相談に応じます。

と き	ところ（保健センター）	
	臨床心理士	保健師
7月6日(水)	鴻巣保健センター	吹上保健センター
8月2日(火)	吹上保健センター	鴻巣保健センター
9月7日(水)	鴻巣保健センター	吹上保健センター

相談時間／①9時30分 ②10時30分 ③13時30分
④14時30分 ⑤15時30分 ※奇数月は③～⑤のみ、
各回1時間程度で原則1人1回

対象／市内在住の方（家族の方からの相談も可）

申込み・問い合わせ／開催前日までに鴻巣・吹上保健センターへ電話又は来所

♡ いきいき健康相談

血圧が高め、体重を減らしたいなどの悩みについて、保健師・栄養士が個別相談をお受けします。

と き	ところ・申込み	受付時間
7月11日(月)	鴻巣保健センター	①14:00
7月20日(水)	吹上保健センター	②15:00
8月3日(水)	鴻巣保健センター	①9:30
8月31日(水)	吹上保健センター	②10:30
9月2日(金)	鴻巣保健センター	①14:00
9月20日(火)	吹上保健センター	②15:00

対象／市内在住の方

持ち物／健康手帳（お持ちでない方は当日交付）、健康診査を受けたことがある方は結果表

申込み／開催前日までに、相談を希望する保健センターへ電話又は来所

🍷 埼玉県後期高齢者医療健康長寿歯科健診

埼玉県後期高齢者医療広域連合では、昨年度75歳になられた後期高齢者被保険者を対象とした歯科健康診査を実施します。疾病予防や健康の維持増進のため、ぜひ受診してください。

対象／昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生まれで、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方

受付期間／7月1日(金)～平成29年1月31日(火)

その他／詳細は埼玉県歯科医師会、埼玉県後期高齢者医療広域連合から6月中旬に対象者に郵送される案内をご覧ください

問い合わせ／埼玉県後期高齢者医療広域連合給付課（☎048-833-3130）



🍷 ハチマルニーマル 8020よい歯のコンクール参加者を募集

8020とは、平成元年に当時の厚生省と日本歯科医師会が提唱して開始された「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。8020の推進のため、高齢者を対象にした歯の健康が優れている方のコンクールを開催しますので、ぜひご参加ください。

とき／7月24日(日)10時～

ところ／北足立口腔保健センター（赤見台1-15-23）

対象／次のすべての条件を満たす方 ○市内在住の平成28年4月1日現在80歳以上で、自分の歯が20本以上ある健康な方 ○当コンクールで表彰経験のない方

申込み・問い合わせ／7月15日(金)までに電話で北足立口腔保健センター（☎596-0275）



📄 看護職の資格をお持ちの方は届出を

法律の改正により、看護職の資格をお持ちで就業していない方は、県ナースセンターへ届出が必要になりました。転居・出産・育児等で離職した方は届出をお願いします。

届出方法／県看護協会ホームページ（「とどけるん」で検索）で入力又は下記へご連絡ください

問い合わせ／県ナースセンター（☎048-824-7220）



6月は
食育月間です！

こ心をつなぎ ううけつがれ ののぞましい食で す 住む人々を健康にするまちこうのす

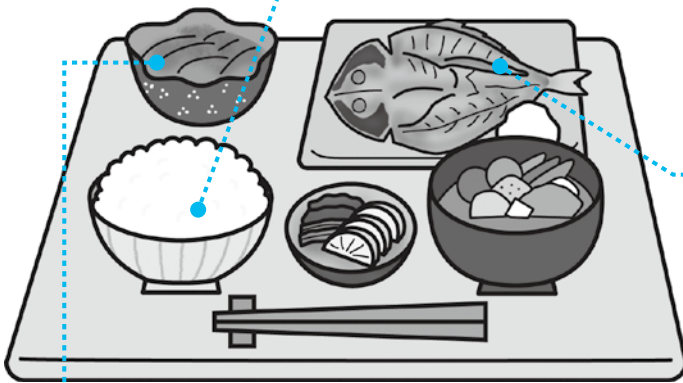
『健康の巣 鴻巣市食育推進計画』を策定し、「家庭・地域・仲間、みんなで食育をともに学び、育ち合い、健やかで心豊かな生活が送れる市（まち）」を目指しています！

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。健康で心豊かな毎日を送るために、食べることの大切さや楽しさについて、家族や身近な人と考えてみませんか。

朝ごはんは1日のパワーの源！「早寝早起き朝ごはん」

朝ごはんを食べると、寝ている間に低下した体温が上昇し、体は1日の活動の準備を整えます。脳のエネルギー源となるブドウ糖（ごはん・パン・めんなどの炭水化物が体内で分解されたもの）は体内にたくさん蓄えておくことができません。朝ごはんを食べないとエネルギー不足でイライラしたり、集中力がなくなったりするので、朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

★主食・主菜・副菜のそろった食事をしましょう



主食

ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料にした料理です。炭水化物を多く含みエネルギーのもとになります。

主菜

魚、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理です。たんぱく質や脂質を多く含みます。

副菜

野菜、芋、海藻などを主な材料にした料理です。いろいろなビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含みます。

■内閣府食育推進室 食育ガイドより抜粋

■イラスト：(株)たんぼ出版 10分のできる食育わくわくグッズ

女性などが婦人科にて淋菌、クラミジアなど、感染経路も同様で、性行為・タオル共有使用・母子感染などが挙げられます。また、

症状は、淋病、クラミジアとも似ていて、排尿時痛、尿道口からの排膿、陰部掻痒感などが主な症状です。臨床の現場では、精巣上体炎で来院し、尿を精査すると見つかるケースもあります。感染経路も同様で、性行為・タオル共有使用・母子感染などが挙げられます。また、

は、淋菌の感染により起こる疾患です。STD（性病）第5類感染症に認定されていて、淋病感染者動向では20歳から40歳で80%前後を占める感染症です。女性はほとんど症状なく経過するため、なかなか病院に行かず患者数としては少ないのですが、感染者は男性とほぼ同数ではないかと想像できます。

一方、クラミジアは、泌尿器STDで一番多く遭遇する疾患で、クラミジアアトロコマチスの感染で起こる感染症です。感染動向もほぼ淋病と同じですが、40代から50代の方もクラミジアは多く見られるように感じます。

加療については、淋病に対しては、スペクチノマイシン、セフトリアキソンの抗生剤投与ですが、私の第一選択薬はスペクチノマイシンです。クラミジアに対しては、ジスロマック顆粒2g一回投与でほぼ完治すると考えます。



泌尿器科の性病について教えてください

Q 泌尿器科の現場で一番多く遭遇する疾患の淋菌、クラミジア性尿道炎について説明します。淋病は、淋菌の感染により起こる疾患です。STD（性病）第5類感染症に認定されていて、淋病感染者動向では20歳から40歳で80%前後を占める感染症です。女性はほとんど症状なく経過するため、なかなか病院に行かず患者数としては少ないのですが、感染者は男性とほぼ同数ではないかと想像できます。

臨床の現場では、プライベートも十分に考え、診察の際には一対一で看護師をつけずに診察し、また診療を始める際は「個人的な質問を病気の性質上聞きますが、よろしいですか？」とまず話してから始めるようにしています。

(一般社団法人 鴻巣市医師会)

