

**伊奈町赤十字奉仕団が、
日本赤十字社より
金色有功章を受賞**

平成15年さいたま赤十字大会にて、伊奈町赤十字奉仕団が、日本赤十字社から表彰されました。

この表彰は、日本赤十字社の業務において、活動継続年数が20年以上あり、かつ特に功労顕著にして他の範となる、個人・法人もしくは団体を表彰するもので、その功績が認められたものです。



こんにちは保健師です

～1歳になったら早めに麻しんの予防接種を受けましょう～



麻しん(はしか)は、麻しんウイルスの飛沫感染によって起こる感染症です。感染力が非常に強く、一生のうち一度は必ず感染するとされています。麻しんは、現在でも罹患患者数が10～20万人と推定され、感染すると免疫機能が低下してほかの合併症を伴いやすくなり、重症化しやすいので、予防接種による予防が望まれます。

しかし、流行を防ぐためには、接種率を95%以上にすると必要があると考えられているため、みんなで予防していくことが大切となってきます。

子どもは発育とともに外出の機会が多くなり、病気に感染する機会が増えてきます。そのため、1歳になったら早め(1歳3か月くらいまで)に予防接種を受け、感染症にかからないように予防していきましょう。

高脂血症予防教室

高脂血症について勉強してみませんか！参加をお待ちしています。

日時	内容
2月26日(木) 9:45～	講話 「高脂血症予防について」 講師 内田クリニック院長 会場 総合センター 研修室
3月4日(木) 13:45～	運動 「からだを動かして脂肪を燃やしてみませんか？」 講師 山本 智恵子氏 会場 ゆめくる 会議室
3月10日(水) 9:15～	講話、調理実習 「高脂血症予防・改善のための食生活」 講師 町栄養士 会場 総合センター 会議室・料理室

休 日 当 番 医

2/15(日)・3/7(日)	内・小・外・整外・	伊奈町	721-3692
伊 奈 病 院	脳神外・皮		
2/22(日)・2/29(日)・3/14(日)	内・小・外・整外・	桶川市	776-0022
埼 玉 県 央 病 院	脳神外・歯、口腔外・皮		
2/15(日)	丸 井 医 院	内・小・精・リハ	桶川市 728-1663
2/22(日)	よ う だ 眼 科 医 院	眼	桶川市 771-8880
2/29(日)	府 川 医 院	産婦・内・外・耳鼻咽喉・小	桶川市 786-2672
3/7(日)	ブ ラ ム の 里 診 療 所	眼・内・リハ	桶川市 787-2882
3/14(日)	山 口 胃 腸 科 医 院	内・胃腸・外	桶川市 787-2772

掲載後、都合により変更する場合がありますので、電話をかけて確認してください。

健康のために

老化と目

「最近、目がかすむなあ。年のせいかなあ？」

こんなつぶやきに心当たりのある方も多いでしょう。人は誰でも歳をとっていきます。歳を重ねるごとに、健康でも変化が出てきます。40代中ごろから老眼となり眼鏡が必要となります。治療を要する病気で最も多いのが白内障で、その他緑内障、眼底出血、黄斑変性症、網膜剥離などいろいろとあります。ドライアイもその一つで、気がつきにくいのです。ではドライアイはどのような原因で起きるのでしょうか。

人の目はきれいな像を結ぶためには涙が大切です。涙はごみなどを流したり、目の表面に傷ができないようにする働きや、抗菌性もあり、かつ黒目(角膜)の栄養剤なのです。歳を重ねるごとに、しわが増え皮膚が乾いてくるように、涙も少しずつ減っていきます。これは誰でも避けられないのです。目の乾き、ごろごろした感じ、充血、まばたきが増える、目の疲れ等の症状を感じます。

冬場の暖房により症状が悪化したりしますが、湿度の高い梅雨の時期や入浴すると調子がよくなります。涙が減少しますと細菌に負けやすくなり、結膜炎や角膜炎を繰り返します。軽いドライアイの場合は、少なくなった涙を補充する人工涙液の目薬を必要に応じて使います。表面に傷がある場合には、眼軟膏も使います。涙の乾きを抑えるために開発された、ゴーグル型の特別な眼鏡もあります。人はまばたきを3秒に1度くらいするのがよろしいのですが、本を読んだり事務作業をしているときは、6秒に1度くらい、コンピューターを一所懸命しているときは、9秒に1度くらいになるとのデータがあります。この蒸発型ドライアイの場合は室内の環境を改善したり、目の使い方を工夫しましょう。

目がしょぼしょぼして、見にくい、疲れるのが何か重症な眼疾患と思わず、まずは、眼科医の診察を受けてください。誰にも起こる老化による1つの症状のことが多いです。適切な処置を受けられると、快適に目を使うことが可能でしょう。

桶川・北本・伊奈地区医師会

健診・相談等の内容や予防接種を受ける時の注意事項は、「保健事業のお知らせ」をご覧ください。

対象児には通知が届きます。

	予防接種名	実施日	対 象 児	備 考
集団接種	ツベルクリン 反 応 検 査	3 / 9(火)	平成15年10月・11月生	生後48か月まで
	判定・BCG	3 / 11(木)	3 / 9 にツベルクリン反応検査を受けた子	
個別接種	三種混合	通 年	満3か月になった日から接種可 (1期初回は3～8週の間隔で3回、1期追加は1 期初回3回終了後、1年～1年半の間に1回接種)	生後90か月まで
	二種混合	通 年	二種混合未接種の11～13歳未満の子 (小学5年生は除く)	1回接種 13歳以上の子は受けられません
	麻 し ん	通 年	満1歳になった日から接種可	生後90か月まで
	風 し ん	通 年	満1歳になった日から接種可	生後90か月まで
接 種	日 本 脳 炎	通 年	1 期初回 平成11年4月2日～12年4月1日生 1 期追加 平成10年4月2日～11年4月1日生 2 期 平成5年4月2日～6年4月1日生 3 期 昭和63年4月2日～平成元年4月1日生	1 期初回は1～4週の間隔で2回、 1 期追加は初回終了後概ね1年お いて1回接種。1期は生後90か 月まで、2期は13歳になるまで、3 期は16歳になるまで接種可能
注 意 事 項	<p>(集団接種)会 場 保健センター 受付時間 13時15分～13時45分(時間厳守)</p> <p>(個別接種)接種方法 希望する指定医療機関に予約し、指定日に接種してください。 料 金 無 料</p> <p>麻しんについては、1歳3か月までに接種することをおすすめします。</p> <p>対象児以前の出生児で90か月未満の子および小中学生は、関係書類を健康生活課まで取りに来てください。</p> <p>接種可能な年齢がどうかわからない時、特別な理由があり県内の指定医療機関で接種を希望される方は健康生活課までお問い合わせください。</p>			

母子保健	実施日・時間	内 容 ・ 対 象 ・ 持 ち 物	備 考
乳児健康診査	2 / 13(金) 3 / 12(金)	<input checked="" type="checkbox"/> 平成15年10月生 <input checked="" type="checkbox"/> 平成15年11月生	<input checked="" type="checkbox"/> 当日、直接会場へ 対象児には個別通知します
	13:00～13:45	<input checked="" type="checkbox"/> 母子健康手帳・質問票(はがき)・バスタオル	
1歳6か月児健康診査	2 / 20(金)	<input checked="" type="checkbox"/> 平成14年7月生	<input checked="" type="checkbox"/> 当日、直接会場へ 対象児には個別通知します
	13:00～13:45	<input checked="" type="checkbox"/> 母子健康手帳・質問票(はがき)	
3歳児健康診査	2 / 3(火) 3 / 2(火)	<input checked="" type="checkbox"/> 平成12年9月生 <input checked="" type="checkbox"/> 平成12年10月生	<input checked="" type="checkbox"/> 当日、直接会場へ 就学前の乳幼児が対象となります
	13:00～13:45	<input checked="" type="checkbox"/> 母子健康手帳・アンケート用紙・尿	
乳児相談	2 / 13(金) 3 / 12(金)	<input checked="" type="checkbox"/> 1歳未満 <input type="checkbox"/> 身体計測・育児全般の相談	<input checked="" type="checkbox"/> 当日、直接会場へ 就学前の乳幼児が対象となります
	9:40～10:45	<input checked="" type="checkbox"/> 母子健康手帳・おむつ・バスタオル	
育児相談	2 / 20(金)	<input checked="" type="checkbox"/> 1歳以上 <input type="checkbox"/> 健康・育児・栄養等の相談	<input checked="" type="checkbox"/> 当日、直接会場へ 就学前の乳幼児が対象となります
	9:40～10:45	<input checked="" type="checkbox"/> 母子健康手帳・おむつ	
幼児相談	3 / 5(金)	<input checked="" type="checkbox"/> 発育・発達・育児等の面で気になる方	<input checked="" type="checkbox"/> 予約制(保健師へ連絡してください) 電話受付可
	9:40～10:30	<input checked="" type="checkbox"/> 母子健康手帳	
離乳食講習会	2 / 13(金)	<input type="checkbox"/> 栄養士が離乳食の進め方や作り方を実習を交えて指導します <input checked="" type="checkbox"/> 母子健康手帳・筆記用具	<input checked="" type="checkbox"/> 当日、直接会場へ (会場は料理室です)
	10:00～11:00		
フッ素・サハライド塗布	2 / 25(水)	<input checked="" type="checkbox"/> 2歳以上(ただし1歳6か月児健診で歯科受診済者)で就学前の幼児(希望者)	<input checked="" type="checkbox"/> フッ素塗布:1,300円 サハライド(初期の虫歯進行止め):1本につき130円 いずれも消費税別 <input checked="" type="checkbox"/> 当日、直接会場へ
	14:00～15:00	<input checked="" type="checkbox"/> 口と歯の健康手帳(初めての方は母子健康手帳)・タオル	
母親学級	3 / 3(水)・10(水)・17(水)	<input type="checkbox"/> 出産までの健康管理と準備、乳児の保育等の指導を行います	<input checked="" type="checkbox"/> 予約制 電話受付可
	13:15～15:30	<input checked="" type="checkbox"/> 初産の方 <input checked="" type="checkbox"/> 母子健康手帳	

上記の会場はすべて保健センターとなります。

成人保健	実施日・場所	時 間	内 容 ・ 対 象 ・ 持 ち 物 等
健康相談	2 / 26(木)	新宿集会所	<input type="checkbox"/> 保健師・栄養士による血圧測定・検尿・栄養相談等
		保健センター	<input checked="" type="checkbox"/> 住民の方 <input checked="" type="checkbox"/> 健康手帳(初めての方は、当日交付) <input checked="" type="checkbox"/> 当日、直接会場へ

/ 内容 / 対象 / 持ち物 / 費用 / 申込み