



こんにちは保健師です

～赤ちゃんのうちにBCG接種を～



BCG接種は、結核菌からからだを守るために免疫をつける方法です。発病を完全に防ぐわけではありませんが、BCGを受けることにより結核性髄膜炎などは約80%、肺結核は約50%の発病を防ぐことができるといわれています。

BCGを受ける前にはまず、結核に感染しているかどうかを検査するツベルクリン反応（注射）を行います。結核菌の量が多ければ多いほど注射したところが赤くなりますが、感染したことの無い人はほとんど赤

くなりません（陰性）。そのため、BCGは免疫のない陰性者に接種すればよいこととなります。

乳幼児は、特にからだの抵抗力が弱く重症化する危険が高いため、生後3か月以後なるべく早い時期にBCG接種することをお勧めします。なお、平成15年4月より小中学生に対するツベルクリン反応検査およびBCG接種がなくなり、乳幼児期の1回のみとなりましたので、接種機会を逃すことがないようにお気を付けてください。

健康のために

高齢者の腰痛

腰にある骨は腰椎と呼ばれ、5個たてに並んでいます。腰椎はからだの中心にあって上半身の重みを支えたり、腰椎自身を曲げたり伸ばしたりすることによって、上半身が自由に動くように助けています。腰というのはこのような働き者であるからこそ、疲れやすく痛みも起こりやすいのです。

また、背骨と背骨の間には椎間板があり、クッションのような働きをしています。この椎間板の中央に髄核と呼ばれるゼラチン状のやわらかいかたまりがあり、これを取り囲む線維輪と呼ばれる弾力性のある周辺部があります。老年期に入ると髄核に含まれる水分量が減りパサパサになり、クッションの働きが衰えてきます。線維輪も弾力がなくなり、背骨の動きが若いときに比べ悪くなります。

一方、骨の質量も年とともに減少し、骨の中がスカスカになりもろくなってきます。この状態を骨粗鬆症と呼び、もろくなった背骨がつぶれてくるために背中や腰が痛み、背中が曲がってきます。

このように色々な原因で腰痛が起こりますが、自己判断せず、医療機関で骨の状態をチェックしてもらいましょう。症状にもよりますが、消炎鎮痛剤などの薬物療法、ブロック注射、コルセットの処方、温熱療法や牽引療法などの理学療法や腰痛体操指導など、様々な治療の手立てがあります。また、骨の質量減少がみられる場合には、痛みの治療の他に、骨の質量を改善するお薬を飲んでいただく場合もあります。骨折の予防効果、背骨の曲りを予防する効果があり、寝たきりを防ぎます。

他に、立ったり歩いていると足が次第にしびれて痛み歩けなくなり、少ししゃがんで休むとまた歩けるようになる症状がある場合は、腰部脊柱管狭窄症という年輩の方に多い病気も考えられます。軽症であれば飲み薬でよくすることもできるのでかかりつけのドクターに相談されるようお勧めします。

桶川・北本・伊奈地区医師会

高齢者インフルエンザ 予防接種



インフルエンザの予防の基本は、流行前に予防接種を受けることです。町では、高齢者を対象として、公費（一部自己負担）で予防接種を実施します。

対象者 満65歳以上の方 60歳以上65歳未満の心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能に障害を有する方（の方で接種を希望される場合は、健康生活課へお問い合わせください）

接種回数 1回

接種場所 町内医療機関（伊奈中央病院・伊奈病院・のぞみ病院・内田

クリニック・金崎内科医院・今成医院・世沢整形外科・木村クリニック）上尾・桶川・北本・鴻巣・吹上・川里の指定医療機関（11月1日からは県内の指定医療機関で接種可能）

詳しくは健康生活課へ

接種期間 10月20日～12月20日

自己負担 1,000円（ワクチン実費相当分）

持ち物 保険証・健康手帳

実施方法 事前に実施医療機関に予約して接種を受けてください。

休日当番医

| | | | |
|-----------------------|-------------|-----|----------|
| 10/19(日)・11/2(日)・3(祝) | 内・小・外・整外・ | 桶川市 | 776-0022 |
| 埼玉県中央病院 | 脳神外・歯、口腔外・皮 | | |
| 10/26(日)・11/9(日) | 内・小・外・整外・ | 伊奈町 | 721-3692 |
| 伊奈病院 | 脳神外・皮 | | |
| 10/19(日) | 内・循環器・小 | 桶川市 | 773-1787 |
| 加藤医院 | | | |
| 10/26(日) | 耳鼻咽喉 | 桶川市 | 772-3492 |
| おかべ耳鼻咽喉科医院 | | | |
| 11/2(日) | 内・小・皮 | 桶川市 | 771-1446 |
| 蔵田医院 | | | |
| 11/3(祝) | 内・外・小 | 桶川市 | 789-5777 |
| 桶川西口クリニック | | | |
| 11/9(日) | 内・小 | 桶川市 | 787-2181 |
| 渡辺医院 | | | |

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 | ポリオ (急性灰白髄炎) | 10/15(水) | 平成14年7～9月生 | 6週間以上あけて2回接種 生後90か月まで |
| | | 10/28(火) | 平成14年10～12月生 | |
| | | 10/29(水) | 平成15年1～3月生 | |
| | | 10/30(木) | 平成15年4～6月生 | |
| 個別接種 | ツベルクリン 反応検査 判定・BCG | 11/11(火) 11/13(木) | 平成15年7月生 11/11にツベルクリン反応検査を受けた子 | 生後48か月まで |
| | 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 |
| 個別接種 | 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 |
| | 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>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 | 10/10(金) 11/14(金) | 対 平成15年6月生 対 平成15年7月生 | 申 当日、直接会場へ 対象者には個別通知します |
| | 13:00～13:45 | 持 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 | 10/17(金) | 対 平成14年3月生 | |
| | 13:00～13:45 | 持 母子健康手帳・質問票(はがき) | |
| 3歳児健康診査 | 10/7(火) | 対 平成12年5月生 | 申 当日、直接会場へ (会場は料理室です) |
| | 13:00～13:45 | 持 母子健康手帳・アンケート用紙・尿 | |
| 乳児相談 | 10/10(金) 11/14(金) | 対 1歳未満 内 身体計測・育児全般の相談 | 申 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 | 持 母子健康手帳・おむつ・バスタオル | |
| 育児相談 | 10/17(金) | 対 1歳以上 内 健康・育児・栄養等の相談 | 申 当日、直接会場へ (会場は料理室です) |
| | 9:40～10:45 | 持 母子健康手帳・おむつ | |
| 離乳食講習会 | 10/10(金) | 内 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 持 母子健康手帳・筆記用具 | 費 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 申 当日、直接会場へ |
| | 10:00～11:00 | | |
| フッ素・ サハライド塗布 | 10/22(水) | 内 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) | 申 予約制 電話受付可 |
| | 14:00～15:00 | 持 口と歯の健康手帳(初めてのの方は母子健康手 帳)・タオル | |
| 母親学級 | 11/5(水)・12(水)・19(水) | 内 出産までの健康管理と準備、乳児の保育等の 指導を3回に分けて行います | 申 予約制 電話受付可 |
| | 13:15～15:30 | 対 初産の方 持 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 | 10/23(木) | 内宿区民センター | 10:00～11:00 | 内 保健師・栄養士による血圧測定・検尿・栄養相談等 対 住民の方 持 健康手帳(初めてのの方は、当日交付) 申 当日、直接会場へ |
| | | 保健センター | 13:30～14:30 | |

内/内容 対/対象 持/持ち物 費/費用 申/申込み