

健康手帳

はしかとワクチン

その昔、「はしかは命定め」といって恐れられたそうです。現在でもなお、毎年全世界で3,000万人以上の子どもがはしかにかかり、そのうち80万人が亡くなっています。

はしかは高熱やせき、発疹が特徴のウイルス感染症。最初の数日はせきや鼻水、発熱だけの症状のため、風邪と区別できません。その後、発疹とともに高熱がでて、症状が悪化していきます。発熱は1週間くらい続き、発疹は皮膚に色素沈着を残して治りますが、肺炎や脳炎をおこすこともあります。毎年春や秋に流行し、本市では、今年4月から5月にかけて100人以上の患者が発生しました。

はしかを防ぐ最も良い方法はワクチンです。現在、わが国では、1歳から7歳半までの子どもを対象にはしかワクチンの接種が行われています。しかし、接種を受ける人の割合はいまだに80%程度で、はしかにかかる人が後を絶ちません。さらに、ワクチンにかかわる問題点も指摘されています。現在は生後1年を過ぎてから接種が行われていますが、実際は接種前にはしかにかかってしまう乳児が多いのです。これは、お母さんのおなかの中にいる時に持っていたはしかの抵抗力が、生後6カ月を過ぎるとなくなってしまうからです。そのため、生後9カ月ころまで接種年齢を引き上げる必要があると考えられるようになりました。また、1回の接種で一生続くと考えられてきたワクチンの効果が徐々に薄れ、成長してから感染する人が多いことが分かってきました。そのため、2回以上のワクチン接種を行う国が増えてきています。はしかを無くすためには、現行のワクチンの接種率を向上させることはもちろん、接種年齢の引き下げや複数回の接種など、わが国も世界のはしか対策に歩調を合わせて、撲滅を目指す時期になってきたと思います。

(前橋市医師会 本間 哲夫)



運動前は十分にストレッチを

楽しく体を動かし
体脂肪を燃やそう

日常生活で気軽に行える運動を学び、楽しく体を動かしながら、体脂肪をエネルギーへと変

えましよう。
日時〓9月11日・18日、午前9時30分〜正午 会場〓保健センター 対象〓一般、先着四十人 内容〓運動の話と実技 申し込み〓9月4日 までに同センター 223 8844へ

栄養教室で生活習慣病を予防

生活習慣病予防の食事の作り方などを学びます。なお、調理実習は清里地区の食生活改善推進員が担当します。
日時〓9月5日 午前9時30分〜午後1時 会場〓清里公民館 対象〓一般、先着三十人 参加費〓無料(材料費は実費負担)

内容〓サバ料理の調理実習、栄養と歯の話、軽体操 申し込み〓8月26日 までに保健センター 223 8844へ

健康テレホンサービス

健康テレホンサービスの原稿検索と健康相談がインターネットでも利用できます。アドレスは <http://www.raijin.com/kankei/> です。

月曜〓子どものかゆみの対策
火曜〓指しゃぶりのくせ
水曜〓卵巣の一生
木曜〓どうき・息切れ
金曜〓腰の痛みと椎間板ヘルニア
土曜〓正しいステロイド軟こう

予防接種ガイド

8月のツベルクリン・BCG

20日 [22日] 27日 [29日]
午後1時30分〜2時40分、保健センター
対象は3カ月〜4歳未満児 []内はBCG接種
...問い合わせは保健センター 223-8844へ。

この理解を
8月の「直接相談タイム」はお休みです。

休日当番医

月	日	週	内 科	外 科	婦人科	耳鼻科	眼 科
8月	11日	第2日曜	安部内科医院 南町3-39-9 221-2339 内 敷島医院 川原町376-106 235-9339 内 八代医院 川曲町25-1 255-0846 内 栗林小児科医院 平和町2-7-1 231-7114 児	高山整形外科医院 南町4-4-6 223-2235 整 笹本胃腸科外科医院 下小出町3-22-1 237-1551 外 道下産婦人科医院 平和町1-7-3 231-7821 橋爪耳鼻咽喉科医院 本町1-3-2 221-2745	高橋眼科医院 元総社町243-1 252-8078		
	18日	第3日曜	下大島医院 下大島町740-7 266-0086 内 神辺小児科 大利根町2-18-2 252-8278 児 前橋協立診療所 城東町3-15-28 231-6060 内児 小島田診療所 小島田町7 261-0370 内児	平井外科医院 大友町2-16-7 251-5803 外 剛 医院 広瀬町3-11-1 266-3566 外 慈恵クリニック 高崎市飯塚町240 027-362-1815 つれい耳鼻咽喉科 高崎市内小堀町584 027-343-2131	大西眼科 高崎市中居町4-7-7 027-353-1303		
	25日	第4日曜	柳川小児科医院 天川大島町3-52-3 263-1600 内 栗原内科医院 上佐島町560-3 265-3113 内 山口内科クリニック 上沖町252-1 260-6500 内 すぐた医院 光が丘町10-7 251-5622 内児	宮外科医院 天川大島町1456-9 261-0380 外整 田中外科内科医院 下小出町3-21-5 231-0555 外 高山産婦人科医院 箱田町698-3 251-2621 牧耳鼻咽喉科医院 総社町総社2720 280-5233	二之宮眼科医院 二之宮町1197-2 268-2222		
薬局(保険調剤) 日曜・祝日は市薬剤師会会営薬局 紅雲町1-2-15 223-8400 午前9時30分〜午後6時							
歯科(救急) 日曜・祝日は歯科医師会館 岩神町2-19-9 232-2046 午前10時〜正午、午後1時〜3時							
休日当番接骨院(柔道整復の施術) 8月11日 = 松井接骨院(北代田町) 232-0238、笹沢接骨院(青梨子町) 251-9595 8月18日 = 相沢接骨院(荒子町) 268-5000、大利根接骨院(下新田町) 252-6701 8月25日 = あさひな接骨院(関根町三丁目) 260-1234、橋本接骨院(粕川村) 285-4874							