

ほけんだより

「来年小学1年生」、「新中学1年生」、「新高校3年生」相当の年齢の方は…
MR(麻しん風しん)予防接種を受けましょう

平成24年度に定期予防接種としてMRワクチンを1回接種できるのは下記対象者の方です。

MR2期対象者で、すでにMRワクチンを1回接種している方、または、MR3期・4期対象者で乳幼児期に麻しん1回、風しん1回の接種をされている方も対象です。

平成24年度の接種機会を逃すと、定期予防接種として公費負担での接種ができなくなります。(3期、4期の接種については、平成20年度から5年の経過措置として毎年対象者を変え接種してきました。今年度が最終年度となり3期、4期の経過措置としての接種は平成24年度で終了となり、平成25年度以降は公費負担での接種ができません)

3期、4期の接種率が非常に低い状況にあります。接種期間が1年間と短い間の接種となりますので、接種忘れのないよう早い時期(5月末まで)の接種をお勧めいたします。

●MR予防接種(麻しん風しん)

接種対象者	接種期間、回数
2期 平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれ(平成25年度小学1年生)	平成24年4月1日～平成25年3月31日の間に1回
3期 平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれ(中学1年生)	
4期 平成6年4月1日～平成7年4月1日生まれ(高校3年生の年齢相当)	

※MRワクチンとは、麻しん、風しんワクチンが混合されており、1回の接種で2つの抗体が獲得できます。

麻しん、風しんは、空気感染によっておこり、とても感染力が強いウイルスです。昨年からの福岡県内で風しんにかかった方が多く報告されています。免疫を持たないと大人になってからもかかることがあり、大人になってかかると重症となるため男女ともに必要な予防接種です。また、女性は将来妊娠した時、妊娠初期に風しんにかかるると胎児に影響することもあります。

平成24年度ポリオ予防接種のお知らせ

海外より輸入している不活化ポリオワクチンは、接種費用はご本人負担となり、万一健康被害が発生した場合の補償は全くありません。国は、不活化ポリオワクチンの導入を早急に進めていますが、不活化ポリオワクチンの導入まで、ポリオワクチンの接種を待つことはおすすりできません。

不活化ポリオワクチンの導入まで、ポリオワクチンの接種を見合わせるにより、ポリオに対する免疫を持たない人が増え、国内でポリオの流行が起こってしまう危険性が指摘されています。

がん検診推進事業 無料クーポン券配布

国のがん検診推進事業として、がん検診無料クーポン券を利用して対象のがん検診が受診できます。対象のがん検診は「子宮頸がん検診」「乳がん検診」「大腸がん検診」です。対象者にはすでにクーポン券及びご案内を郵

健診のお申し込みはお済ですか？

うみハピネスで実施する7月の特定健診、30歳代などの健康診査のお申込期日が迫っています。

受診予定で、まだお申込みがお済でない方はお急ぎください。

なお、特定健診の対象者は、40歳～74歳の宇美町国民健康保険の加入者です。

◆締切日 6月4日(月) 消印有効

※定員になり次第締め切ります。

◆健診日 7月12日(木)～16日(月)

※指定医療機関での特定健診受診につきま

しては、詳細が決定次第、広報うみまたはホームページにてお知らせします。
 ◎宇美町国民健康保険加入者対象の特定健診申込者で、記名のない方が2名いらっしゃいます。希望してあった健診日は5月11日(金)と6月17日(日)です。お心当たりがある方は健康づくり推進室までご連絡ください。

粕屋地区CKD対策連携システムが始まります

慢性的に腎機能が低下した状態を慢性腎

臓病(CKD)といえます。CKDは自覚症状なく悪化していく進行性の病気です。これにより、心筋梗塞や脳卒中などの発症率が高くなります。また、人工透析が必要となる場合もあります。CKDの悪化は、生活の質を著しく低下させるのです。

そこで、CKDによる生活の質の低下を防ぐため、粕屋地区の市町と医療機関とが連携し、自覚症状のない時期から適切な医療と保健指導を行い、住民の方をサポートする「粕屋地区CKD対策連携システム」を作りました。

宇美町国民健康保険の特定健診結果では、腎臓のろ過の機能をみる推算GFR(eGFR)の値を表記します。この推算GFR(eGFR)は年齢、性別、血清クレアチニン値から計算する過率です。

腎臓って？

腎臓は背中側に2個ある、握りこぶし大の、すごく細い血管(毛細血管)がたくさんある臓器です。よく知られている腎臓の仕事は、「血液をきれいにろ過して、尿を作ること」ですが、他にも血圧の調整、体内の水分調節、「赤血球を作りなさい」と骨髄に促すホルモンを出す、骨を作るという仕事もしています。

腎臓では、ろ過する際に「いるもの」と「いないもの」を分けています。体に「いるもの」はろ過せずに血液の中に返します。「いないもの」はろ過して、最終的には尿として体の外へ出します。血液をろ過しているのは、腎臓の中の「糸球体」というところ



です。この糸球体は、毛細血管の毛玉みたいなところ。1個の腎臓に100万個ずつあります。この毛細血管の細さは直径0.005mmで、髪の毛よりももっとも細い血管です。なのに、糸球体では血液をろ過するため、他の毛細血管の4倍の圧力がかかっています。たとえば血圧が高いと、通常4倍の圧力がかかると高い圧力となって腎臓の毛細血管に当たっていることになり、通常の収縮期血圧が150ミリ水銀柱だと600ミリ水銀柱以上の圧がバンバン、血管の壁に当たっていることになり、ちなみに、水銀計で測れる血圧は300ミリ水銀柱までなんです。水銀圧を水圧に置き換えてみると、水圧は水銀圧の13.6倍なので8m16cmになります。8mは、2階建ての家の高さぐらいです。ホースを上に向けて2階まで水を上げる…かなりの圧力が必要なんです。

保健師、管理栄養士が訪問します!!

「何ともないから大丈夫」これは、訪問した先々でよく聞く言葉です。

高血圧や糖尿病などの生活習慣病には自覚症状はほとんどなく、病状の進行とともに、動脈硬化も進行させます。動脈硬化は血管をカッチカチ、ポロポロにしてしまします。そうすると、心筋梗塞や脳梗塞を起こす危険度も高くなります。

体の中で何が起きているのか、みることができるのは健診だけです。ですから、健康管理のひとつとして、1年に1回、健診を受診してほしいと思います。

心筋梗塞や脳梗塞を起こすと、医療費が莫大に掛かるといってもあります。それよりも、後遺症が残るなど、その後の生活が一変してしまうこともあります。生活習慣病の予防、悪化を防ぐために、健診結果を基に保健師、管理栄養士が訪問します。

