

MR(麻しん風しん)予防接種のお知らせ

麻しん、風しんウイルスは、空気感染によっておこる、とても感染力が強いウイルスです。免疫を持たないまま、大人になってからかかると重症化するため、男女ともに必要な予防接種です。

将来海外渡航や進学等の際、接種の有無を確認されることもある予防接種の一つです。また女性は、将来妊娠した時、妊娠初期に風しんにかかると先天性風疹症候群と呼ばれる病気により胎児に影響する可能性があります。

定期予防接種

予防接種法に基づく予防接種です。

定められた対象年齢・接種間隔・接種期間内での接種は、公費負担で受けることができます。また、万一健康被害が発生した場合も国による予防接種健康被害救済制度の対象となります。ただし、定められた対象年齢、接種間隔、接種期間を過ぎての接種は、任意接種となり接種費用はご本人負担となります。

予防接種の効果や副反応について、理解したうえでお子さんの体調の良いときに早めに接種しましょう。

持参するもの

母子健康手帳、予防接種予診票手帳

接種時期

予防接種の種類	接種対象年齢	回数
MR1期	生後12月～24月に至るまでの間にある方	1回
MR2期	平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれの方 接種期間：平成26年3月31日まで	1回

MR2期の接種期間は**26年3月31日まで**です。3月31日を過ぎると定期予防接種として公費負担での接種はできません。また、平成25年4月1日以降すでに1回接種された方は、再度接種する必要はありませんが、母子健康手帳や予防接種予診票手帳で必ずご確認ください。

町内実施医療機関

医療機関名	電話番号	曜日	時間
いりえ小児科医院	932-9600	火～金	14時～17時30分
うみ小児科医院(要予約)	410-8766	月火水金	9時～12時/14時～17時(要予約)
		木土	9時～12時(要予約)
おかべ小児科クリニック	933-7161	月～水	8時15分～11時30分/14時30分～17時
		土	14時～14時30分(要予約)
		日	9時15分(要予約)

医療機関名	電話番号	曜日	時間
岡部病院(要予約)	932-0025	月～金	12時～13時/15時～17時(要予約)
神武医院	932-0188	月～金	9時～12時/16時～17時30分
		土	9時～12時
山崎産婦人科小児科医院	933-8000	月火水金	14時30分～17時30分

町外医療機関で接種を希望される場合は、手続きの必要な医療機関もありますので、健康づくり推進室にお問い合わせください。

健康福祉課 健康づくり推進室 ☎933-0777

子ども予防接種週間のお知らせ

予防接種及び予防接種の相談を通常の診療時間に受けにくい方に対して一部の医療機関で、平日の夜間、土曜日、日曜日に予防接種や相談をすることができます。

※接種間隔、接種期間もご確認ください。

定期予防接種	接種対象年齢
四種混合、三種混合、ポリオ	生後3か月～7歳6か月に至るまでの間にある方
日本脳炎1期	生後6か月～7歳6か月に至るまでの間にある方 特例措置 平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれ
ヒブ、小児用肺炎球菌	生後2か月～5歳に至るまでの間にある方
BCG	1歳に至るまでの間にある方
MR	[1期] 生後12か月～24か月に至るまでの間にある方
	[2期] 平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれ (接種期間)平成25年4月1日～平成26年3月31日に1回
日本脳炎2期	9歳以上13歳未満 特例措置 平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれ
二種混合	11歳以上13歳未満

期間

3月1日(土)～3月7日(金)の7日間

対象者

定期予防接種(左記予防接種の種類)の接種対象年齢に該当される方は、公費負担で接種ができます。

持参するもの

母子健康手帳、予防接種予診票手帳(お持ちの方)

接種医療機関

接種できる医療機関、接種時間等につきましては、かかりつけ医または健康福祉課健康づくり推進室へお問い合わせください。

問い合わせ [健康福祉課 健康づくり推進室(うみハピネス内)]
TEL933-0777

Health letter

ほけんだより

町から保健に関する情報をお知らせします。

3月8日は世界腎臓デーです

毎年3月第2木曜日を「世界腎臓デー」とし、世界6大陸100か国以上の国で、腎臓病の早期発見、早期治療の重要性を呼びかけています。

平成24年度の宇美町特定健診の受診率は35.0%(平成23年度は32.3%)でした。その健診結果(GFRと尿検査)を基に、慢性腎臓病(CKD)の重症度を分類しました。

腎臓は我慢強い臓器ですが、細い血管でできているので、少しの負担でも影響を受けます。慢性腎臓病(CKD)も脳梗塞や心筋梗塞などと同じ血管障害です。

からだの中でなにが起こっているのか、みることができるのは健診だけです。年に1回は健診を受けましょう。腎臓の機能は血液検査と尿検査でわかります。

詳しく知りたい方は、健康づくり推進室までご連絡ください。

GFR…腎臓にどのくらい老廃物を尿へ排泄する能力(濾過機能4)があるかを示しています。GFRの数値が高いほど腎臓の濾過機能はよく、60以上であれば正常とされます。

原疾患	糖尿病		正常	微量アルブミン尿	顕性アルブミン尿
	高血圧・腎炎など	正常	正常	軽度蛋白尿	高度蛋白尿
尿蛋白区分		A1	A2	A3	
GFR区分 (ml/分/1.73m ²)	尿検査・GFR共に実施 1,957人	(-)or(±)	(+)	【再掲】 尿潜血+以上	(2+)以上
			1,899人 97.0%	41人 2.1%	12人 29.3%
G1	正常または高値 90以上	185人 9.5%	182人 9.3%	2人 0.1%	1人 50.0%
G2	正常または軽度低下 60-90未満	1,412人 72.2%	1,386人 70.8%	19人 1.0%	4人 21.1%
G3a	軽度～中等度低下 45-60未満	319人 16.3%	300人 15.3%	13人 0.7%	5人 38.5%
G3b	中等度～高度低下 30-45未満	36人 1.8%	28人 1.4%	7人 0.4%	2人 28.6%
G4	高度低下 15-30未満	4人 0.2%	3人 0.2%	0人 0.0%	0人 -
G5	末期腎不全(ESKD) 15未満	1人 0.1%	0人 0.0%	0人 0.0%	1人 -

太枠内の方には重症化予防のため、健診後に保健師または管理栄養士が訪問しています。

腎臓をいたわるポイント

- ①必要な薬以外は飲まない・使わない
薬やサプリメントの中には、慢性腎臓病の原因となったり、腎機能を悪化させるものが少なくありません。
- ②肥満の解消(BMI25未満)
体重が増えると血液量が増える→腎臓の血管に負担をかけます。
- ③厳格な血圧管理(130/80mmHg以下)
高血圧は腎臓の血管に負担をかけます。
- ④厳格な血糖管理(HbA1c値(NGSP) 6.9%未満)
糖尿病が悪くなると、腎臓を傷めます。
※HbA1c値は国際基準化に伴い、NGSP値で表記
- ⑤脂質管理(LDLコレステロール値120mg/dl未満)
LDLコレステロールは動脈硬化をすすめ、動脈硬化は腎臓にも影響します。
- ⑥減塩に努める(6グラム未満/日)
塩分の摂り過ぎは、高血圧を介して、もしくは直接、腎臓を傷めます。
- ⑦禁煙、アルコールの適正摂取に努める(純アルコール量20グラム/日)
多量飲酒は→血圧を上げます。ビール500ml、日本酒1合弱程度
- ⑧蛋白質の摂取制限(0.6-0.8g/kg/日)(CKDステージ3以上(eGFR60未満))
詳しくは栄養士に相談しましょう。
- ⑨排尿を我慢しない
排尿を我慢すると…
①膀胱に尿がパンパンに溜まる→腎臓に尿が逆流する→腎内の圧が上昇して傷つく。
②膀胱に細菌が溜まる→尿中の細菌が腎臓に逆流する→腎臓で炎症を起こす。
- ⑩ウォーキング程度の適度な運動をする
30分以上の激しい運動(中程度以上の運動)をさせる(「CKD診療ガイドライン2009」より)運動時には適切な水分補給をする。
水分補給しないと脱水状態に→全身血流量が減少→腎臓の血液の流れの悪化→ホルモンによって全身の血圧が上がる→糸球体が傷つく
他に…サウナ・発熱時の発汗・下痢・過度のアルコール摂取
- ⑪風邪をひかない(体を清潔にする)
風邪をひく(細菌・ウイルス感染)
→糸球体で細菌・ウイルスの免疫反応→糸球体が傷つく…急性糸球体腎炎・IgA腎症など
慢性腎不全の方は、免疫力が低下しており、感染が重症化する→予防接種(インフルエンザ・肺炎球菌ワクチン)を受ける
- ⑫早寝早起き・十分な睡眠・休養をとる
- ⑬ストレスをためない