

3月

保健センターからの お知らせ



▶会場：保健センター

▶問い合わせ：役場 健康推進課 ☎385-2111

予防接種

午後1時～2時20分（受付）
午後1時30分～2時30分（接種時間）
■ポリオ
4月1日（火）・25日（金）
対象…生後3か月～90か月のお子さん
※上記のいずれか都合の良い日において下さい。ただし、ワクチンを受けたおさんは、受けていないおさんと接触するときは注意して下さい。

育児相談

3月4日（火）・18日（火）
午前9時30分～11時
子育ての悩みを一人で抱えこまず、保健師等と話し合しましょう。

離乳食講習会

3月10日（月）
午前9時30分～11時
対象…平成14年10月・11月生

乳幼児健診

午後1時～1時30分（受付）
■乳児健診 3月12日（火）
対象…14年3月・8月・12月生
■3歳児健診 3月10日（月）
対象…12年2月・3月生
■幼児歯科健診 3月11日（火）
対象…10年9月／11年3月・9月
12年9月／13年3月生
■2歳児健診 3月6日（木）
午前9時30分～9時45分（受付）
対象…13年1月・2月・3月生

健康相談

3月11日（火）
午前9時30分～11時
血圧・体脂肪測定等で健康の確認をしたり、健康づくりプランを相談したりします。また、病気等で心配のある人の相談に応じます。

母子健康手帳交付

3月18日（火）
午後1時～1時30分（受付）
持参する物…妊娠届出書、印鑑、健康保険証、口座番号（医療費振込の為）
※ 歯科健診があります。

母親学級

4月2日（水）
午後1時～1時30分（受付）
対象…15年5月～8月出産予定の方



3月の休日当番医院

（診療時間 午前9時～午後5時）

| 日 | 当番医院 | 電話番号 |
|-----|---------------------|----------|
| 2 | ゆきよしクリニック（亀田町稲葉1） | 382-3450 |
| 9 | さとう小児科医院（横越町中央2） | 385-5200 |
| 16 | 清野医院（亀田町四ツ興野5） | 383-1333 |
| 21 | こんの脳神経クリニック（亀田町泉町1） | 383-1355 |
| 23 | たなか整形外科（横越町中央2） | 383-2200 |
| 30 | 斎藤内科消化器科医院（亀田町城所1） | 383-3110 |
| 4/6 | 押木医院（亀田町本町4） | 381-2052 |

◎次の医院は、医師在院のときは、緊急を要する診療に応じます。
・亀田第一病院（亀田町西町2）☎382-3111
・佐藤医院（亀田町下早通）☎381-2878

胃がん検診のご案内

4月から下記の日程で、胃がん検診を実施します。忘れずに受診しましょう。
なお、問診票（個人記録票）は、3月中旬以降に郵送します。

| 月日（曜日） | 受付時間 | 会場 |
|---------|-------------------|--------------------|
| 4月2日（火） | 午前7時30分～ 9時30分 | 農村環境改善センター（沢海） |
| 4月3日（木） | | 木津農業構造改善センター（木津） |
| 4月4日（金） | | 勤労者体育センター（二本木） |
| 4月4日（金） | | 小杉地区コミュニティセンター（小杉） |
| 4月7日（月） | 午前7時30分～ 10時 | 藤山会館（藤山） |
| 4月8日（火） | | 保健センター |
| 4月9日（水） | | |

問診票が、送られてこなかった方でも受診できます。
詳しくは、健康推進課までお問い合わせください。☎385-2111

ぼくも わたしも キラリッ子

このコーナーでは、3歳児健診で、むし歯のなかったおさんと保護者の方を紹介しています。



白川 紅葉ちゃん（二本木4） 美智子さん
波形 ひなのちゃん（中央2） 金川 クニさん
石田 梨里花ちゃん（歯ヶ丘） 敦子さん
高橋 龍也ちゃん（川原町5） 真奈美さん



青木 永遠ちゃん（うぐいす2） 奈々さん
陸上 穂奈美ちゃん（川原町2） ヒサ子さん
藤安 春香ちゃん（うぐいす1） 恵子さん
山崎 侑太ちゃん（平山） 篤さん
八木 日向太ちゃん（中央4） 佳子さん

健康シリーズ 80

痴呆と付き合うために ～予防と早期発見～

「最近よく物忘れをするようになったけど年のせい？ 何回も同じことを言ったり聞いたりして。以前のようにには関心がなくなった…」
年をとればあたり前のような現象ですが、これが家族が最初に気づく痴呆の初発症状です。

痴呆の原因

高齢者の痴呆の代表的なものは「脳血管性痴呆」と「アルツハイマー型痴呆」です。「脳血管性痴呆」の多くは、脳梗塞や脳出血により、脳に血液が運ばれなくなるために、脳の神経細胞が死んでしまうのが原因です。
「アルツハイマー型痴呆」は、なぜ起こるのかははっきり分かっていませんが、脳の神経細胞が徐々に死んでしまい、脳全体が萎縮する病気で、身体の疾患によるものや、頭部の打撲や腫瘍・精神安定剤等によって痴呆様の症状を表すこともあります。これらの場合は、原因を取り除くことで症状が改善されていくものです。

早期発見と対応

「年寄りだから・どうせ進行するんだから・痴呆を人に知られたくないから」と思わず他の病気と同様に、早期発見と早期治療が大切です。
早期発見・早期治療と合わせて、上手に対応し、脳の活性化を図る事で、少しでも症状を軽くすることが出来ます。困った時には、気軽に相談下さい。

生活改善のアドバイス

- ① 飲酒は少量を、せめて週1回程度に
- ② 高血圧を甘くみるな
- ③ 食べ過ぎにご用心
- ④ ぜいたくな食事はボケ、早死の原因
- ⑤ 積極的に歩く
- ⑥ 睡眠を大切に
- ⑦ 常に小さな目標を

予防接種のしおりの訂正について

出生届けのとき町から配付される予防接種のしおり（うす緑色の表紙で予診票や接種券がとじられている冊子）で、日本脳炎の接種できる年齢が生後3か月と生後6か月からになっていましたが、正しくは生後36か月（3歳）からですので、訂正をお願いします。
※日本脳炎の予防接種対象年齢は、生後36か月（3歳）から生後90か月未満（7歳6か月）までです。間違いのないようお願いいたします。
また、風しんも1か所集団接種になっていましたが、正しくは個別接種でした。訂正してお詫びいたします。

自分でできるボケ予防
脳血管性の痴呆は、飲酒・肥満・喫煙・ストレスなど様々な要因が、生活習慣病（高血圧・高脂血症・糖尿病・脳卒中等）を引き起こして発症します。自分でできる痴呆予防の最大のポイントとは、健康な時からボケの危険因子を避ける生活習慣を身につけることです。