

5月のけんこう

問・申健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

お子さんの予防接種

●麻しん風しん混合予防接種

対象者・接種期間／

第1期…1歳～2歳未満

第2期…平成22年4月2日から23年4月1日生まれの方で、平成29年3月31日まで

接種回数／各期で1回ずつ

●2種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種

対象者・接種期間／11歳～13歳未満

接種回数／1回

※予診票は11歳誕生月の翌月上旬に郵送

●日本脳炎予防接種(2期)

対象者・接種期間／9歳～13歳未満

接種回数／1回

※平成19年4月2日以降に生まれた方へは9歳誕生月の翌月上旬に予診票を郵送。それ以前の誕生日の方は20歳未満までの間に接種できる措置がとられています。

●共通

接種場所／県内協力医療機関

費用／無料(接種期間内の場合のみ)

※接種の際には、事前に協力医療機関に連絡のうえ、必ず母子健康手

帳と予診票を持参してください。

※転入や紛失などで予診票をお持ちでない方は、母子健康手帳を持参し健康増進課で交付の手続きをしてください。

※県内協力医療機関外での接種は助成額を上限に償還払いとなります。接種前に必ず健康増進課へ連絡してください。

ところ／六中地区公民館

対象者／市内に居住している65歳以上の方

講師／歯科衛生士・管理栄養士

定員／18人(先着順)

持ち物／タオル・筆記用具

申込方法／電話で

元気アップウォーキング in 土浦

仲間と一緒に、霞ヶ浦のさわやかな風と香りを満喫して歩きませんか。ご家族やお友達とお誘いあわせのうえ、ご参加ください。

とき／5月21日(土) 午前9時30分～正午(午前9時から受け付け)

※雨天時は、室内で運動を実施

集合場所／水郷体育館小体育室

コース／霞ヶ浦湖畔コース(6.0 km) 霞ヶ浦総合公園から霞ヶ浦湖畔を周遊するコースです。

※開始前に、ウォーキングに関するミニ講座を実施します。

定員／200名(先着順)

持ち物／飲み物、保険証

申込方法／電話で

その他／とん汁と「つちまるオリジナルタオル」をプレゼント

おいしい教室

噛む力・飲み込む力の衰えの予防や、栄養の偏りの改善を図る教室です。(全4回コース)

第1回 5月31日(火)

お口の元気度チェック、歯ブラシの選び方、食生活チェック

第2回 6月14日(火)

「噛ミング30」って？塩分チェック(塩分計で自宅の味噌汁を測定)

第3回 6月28日(火)

唾液パワーについて、口腔体操、糖分大丈夫？

第4回 7月5日(火)

いつまでも口からおしく食べて元気な生活をおくるコツ、まとめ

※時間はいずれも午後1時30分～3時20分(午後1時15分から受け付け)

健康教室

B型肝炎ワクチンについて

土浦市医師会

広田浜夫(ひろたこどもクリニック)

B型肝炎とはB型肝炎ウイルス(HBV)の感染によって起こる肝臓の病気です。3歳以下のお子さんが感染した場合、HBV持続感染者(HBVキャリアー)となり、一部の人は急性肝炎⇒慢性肝炎⇒肝硬変⇒肝臓癌へ進行します。

また、大人や大きなお子さんは、一過性の感染(1～2%は劇症肝炎となります)で済むことが多いのですが、最近では欧米型のウイルス(ジェノタイプA型)による急性肝炎が増加しており、そのうち約10%は慢性肝炎となります。そして、一部の人はHBVキャリアーとなってしまいます。また、一過性感染で治癒したと思われた人でも、ごく少量のHBVが肝臓の細胞内に残り、免疫が低下した時などに再び肝炎を引き起こします。

最近、日本で行われた調査では、小児のHBV感染者は、約0.025%でした。しかし、その約10倍程度の方が過去に、一過性のB型肝炎に感染していることが分かりました。要するに、小児の日常生活の中で、家族や保育園などの集団内で、今まで考えられていた以上にB型肝炎に感染していると言う事になります。B型肝炎ウイルスは、血液だけでなく、汗、涙、唾液、尿からでも感染する危険があります。

世界保健機関(WHO)では、B型肝炎ワクチンを、赤ちゃん全員に接種するワクチン(ユニバーサルワクチン)として

推奨しています。その結果、世界の94%の国で定期予防接種となっています。日本でも、ようやく今年の10月からB型肝炎ワクチンが定期予防接種となることになりました。

今考えられている接種スケジュール(厚生労働省案)は

- ① 予防接種対象年齢は出生後から生後12ヶ月まで。(開始は平成28年10月から)
- ② 標準的には生後2か月から接種を実施する(生後2か月、生後3か月、生後7～8か月の3回接種)。家族内にHBVキャリアーの人がいて一緒に生活しているなど、感染のリスクが高い場合には出生後すぐの接種もできます。
- ③ 使用するワクチン製剤は遺伝子型A型(ヘプタバックス)、C型(ビームゲン)どちらのウイルス由来の製剤も選択可能。

というものです。そして、平成28年4月生まれからのお子さんが補助の対象になります。B型肝炎ワクチンは、乳児期に接種したほうが、抗体獲得率が高くその効果は一生期待できるものです。そして、究極的には肝臓癌の予防にもなります。全額が補助されますので、是非みなさんB型肝炎ワクチンを積極的に接種してください。そして、定期予防接種から外れてしまったお兄ちゃん、お姉ちゃんたちにも、自費とはなりますが、B型肝炎ワクチンの接種をお勧めいたします。