

## 8月のけんこう

甲・関健康増進課(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／

第1期…1歳児

第2期…平成22年4月2日～23年4月1日に生まれたお子さん

接種期間／

第1期…1歳以上2歳未満

第2期…平成29年3月31日まで

接種回数／各期で1回ずつ

接種場所／県内麻しん風しん混合予防接種協力医療機関

## ●日本脳炎予防接種

対象者・接種時期／

※生年月日により接種時期が異なります。

①平成7年4月2日～19年4月1

日生まれで20歳未満の方

20歳未満までに1期と2期

②平成19年4月2日～21年10月1

日生まれの方

7歳6か月未満までに1期、9歳～13歳未満で1期の不足分と2期

③平成21年10月2日以降の生まれの方

生後6か月～7歳6か

月未満で1期、9～13

歳未満で2期



接種回数／

第1期…3回

第2期…1回

接種場所／県内日本脳炎予防接種協力医療機関

## ◎共通

持ち物／母子健康手帳、予診票、住所が確認できるもの(健康保険証など)

※麻しん風しん混合予防接種および日本脳炎予防接種②・③対象者で、土浦市へ転入した方、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、土浦市保健センターにて発行手続きをしてください。

※平成8年4月2日～9年3月31日生まれの方が、日本脳炎予防接種を受ける際は、医療機関設置の予診票を使用してください。

費用／無料

※県内協力医療機関外で接種する場合は、公費助成額を上限に償還払いとなります。事前に健康増進課に連絡してください。

○接種にあたって、予約が必要な場合がありますので、事前に協力医療機関に確認してください。

## 健康減量教室

土浦市ダイエットリーダー(市民)が支援する、3か月間の集中減量プログラムを実践します。

回健康減量教室(全8回)…9月3日(土)、10日(土)、24日(土)、10月2日(日)、15日(土)、29日(土)、11月12日(土)、26日(土) いずれも午後1時30分～3時30分

測定会(教室前)…8月27日(土)または28日(日)

測定会(教室後)…12月3日(土)または4日(日)

場三中地区公民館

☎以下の条件すべてにあてはまる方

- ・おおむね20歳～69歳の市民
- ・BMIが25以上で減量に挑戦したい方
- ・教室、測定会を通して参加できる方
- ・体重などの測定に協力できる方

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

定30人(先着順)

## 献血のお知らせ

回8月8日(月) 10:00～11:45、13:00～16:00

場ピアタウン

回8月19日(金) 10:00～11:45、13:00～16:00

場イオンモール土浦(専門店北入口)

## 健康教室

突然死を防ぐために(夏に気をつけること) 土浦市医師会 櫻井岳史(桜井内科医院)

突然死とは、急性症状を認めてから24時間以内の死亡で、外因死(事故死など)を除いた自然死(病死)のことをいいます。原因がわかるものでは、心臓・大血管系疾患が七割以上を占め、次いで脳血管系疾患が続きます。代表的な疾患は心筋梗塞や脳梗塞で、春や秋に比べて夏季にはその発生率が上昇します。

気温の上昇で発汗量が増加すると、血管内は水分不足(脱水状態)になり、血液が固まりやすくなります。そして何らかの要因で血管内に血の塊(血栓)を生じ、それが重要な血管に詰まって諸々の病気を引き起こします。

心臓の筋肉を栄養する血管(冠状動脈)が詰まると心筋梗塞、脳の血管が詰まると脳梗塞となります。また、先日の熊本地震でも話題になりましたが、脱水や運動不足で足の血管に血栓を生じ、それが肺の血管に流れ詰まって呼吸困難などを起こす深部静脈血栓症・肺動脈血栓症も突然死の原因として重要です。

御高齢の方や、高血圧症、脂質異常症、動脈硬化症、糖尿病などの慢性疾患がある方は一般に内臓機能が低

下しています。そのため体内の水分量や塩分・ミネラルなどの自己調節能力が衰えています。

そのため、例えば腎機能が低下した方が脱水症・熱中症になると十分な尿量が確保できず、体内に老廃物がたまった状態(尿毒症)となります。適切な治療を受けないと不整脈発作や多臓器不全を引き起こし、これも突然死につながります。しかし、過剰に水分を摂取すると体がむくみ、心不全・呼吸困難を引き起こす場合もあります。ですので、現在病気治療中の方は、適切な水分摂取について担当医とよく相談しておくことをお勧めします。

普段から特定健診、後期高齢者健診を受診し、生活習慣病の予防、早期発見に努めておく。病気が発見されれば適切な治療を受け、内臓障害の進行を抑制する。夏季においては気温・湿度の上昇に注意し積極的にエアコンなどを活用し、脱水症・熱中症を防止することが突然死予防につながります。

