

## 2種混合(ジフテリア・破傷風) 予防接種

2種混合予防接種は3種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風)予防接種の追加接種として実施しています。対象の方は早めに接種しましょう。

対象者/11歳~12歳

※予診票は11歳誕生月の翌月上旬に郵送します。

接種期間/11歳から13歳の誕生日前日まで

接種回数/1回

接種場所/県内協力医療機関

持ちもの/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)

費用/無料(接種期間を過ぎた場合は、公費での接種は受けられません。)

※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ます。(事前連絡が必要)

※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のうえ、健康増進課にて交付の手続きをお願いします。

## 乳幼児突然死症候群(SIDS)

SIDSとは、それまで元気だった赤ちゃんが窒息などの事故ではなく、睡眠中に突然死亡する病気です。日本では、およそ6000~7000人に1人の赤ちゃんがこの病気で亡くなっていると推定されています。生後2か月から6か月に多く、まれに1歳以上でも発症することがあります。

原因はまだわかっていませんが、次の3つを守ることで、発症の可能性を小さくすることができます。必要以上に不安に思うことはありませんが、日頃の子育てを再確認しましょう。

### 【SIDSから赤ちゃんを守る3つのポイント】

- ①あおむけ寝…医学上の理由でうつぶせ寝をすすめられている場合以外は、あおむけに寝かせましょう。
- ②禁煙…妊娠中はもちろん、赤ちゃんのそばで喫煙してはいけません。
- ③母乳…母乳の出方には個人差がありますが、母乳が出る場合はできるだけ母乳で育てましょう。

## 健康料理教室

### □食改さんのおよこ食育教室

対象者/市内在住の年長から小学生とその保護者

日時/12月10日(日)午前10時~午後1時(受け付けは午前9時30分から)

定員/15組(先着順)

内容/ロールサンドほか

参加料/1人250円

### □いばらきの味 伝承料理教室

対象者/市内在住の方

日時/12月12日(火)午前10時~午後1時(受け付けは午前9時30分から)

定員/30人(先着順)

内容/たらと玉ねぎの黒酢炒めほか4品

参加料/300円

### ◎共通

場所/土浦市保健センター

持ち物/エプロン・三角巾

講師/土浦市食生活改善推進員・健康増進課管理栄養士

## 12月の献血

日時/12月10日(日)  
10:00~12:00、13:00~16:00

場所/アルカス土浦

日時/12月15日(金)

10:00~11:45、13:00~16:00

場所/イオンモール土浦(専門店北入口)

## 健康教室

### 増加している糖尿病について

土浦市医師会

金澤阿佐子(つちうら糖尿病内科クリニック)

厚生労働省の2016年の国民健康・栄養調査によれば、現在、わが国における糖尿病の総患者数は1000万人に上ると推計されています。70歳以上では、男性の4人に1人、女性の6人に1人が糖尿病と言われています。高齢になると、インスリンの分泌が少なくなることから、今後も糖尿病の患者数が増えることが予想されています。

糖尿病は、血糖値が高くなる病気です。血糖値とは、血液の中の糖分(ブドウ糖)の濃度(濃さ)のことです。健康な人の血糖値は、食事の前の空腹時で80~110mg/dLです。食事をとり、胃腸で食べ物を消化吸収し、ブドウ糖が血液の中に入ると血糖値は高くなりますが、インスリンなど血糖を下げるホルモンが働き、血糖値の上限は140mg/dLです。血糖値がこれよりも高い状態を「高血糖」といいます。その高血糖が続いている状態が、糖尿病です。

血糖値が極端に高い場合には、命の危険もあるので

緊急治療が必要です。しかし、糖尿病の患者さんがそのような危険な状態に陥ることはめったになく、通常はほとんど症状に現れない程度の高血糖です。症状が現れないのにもかかわらず、からだの中では知らず知らずのうちに、高血糖の悪影響がじわじわと広がっていきます。そして何年かたつと、「合併症」と呼ばれるさまざまな病気や身体の障害が現れます。例えば、失明することもある糖尿病網膜症や、週に約3回半日ばかりで透析を受けないと生きていけなくなる糖尿病腎症、手足のひどいしびれが続き、全身にさまざまな影響が現れる糖尿病神経障害などがあります。

これらの合併症を起こさないために、糖尿病と言われたら、血糖値が高くなるようにいつも気をつけておく必要があります。糖尿病の予防・改善のためには、不必要な間食はせず、バランスの良い適切な量の食事を心がけ、適度な運動をすることが重要です。それでも血糖が高い糖尿病の方は、病院にご相談ください。