

麻しん風しん混合予防接種

はつらつ元気講座

対象者・接種期間／

- 第1期 1歳～2歳未満
- 第2期 平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれの方
- ※第2期の接種期間は、平成30年4月1日～平成31年3月31日です。

接種回数／各期で1回ずつ

接種場所／県内協力医療機関

- ※接種期間を過ぎた場合は、自己負担となります。
- ※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。接種の10日前までに健康増進課へ連絡してください。
- ※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、必ず母子健康手帳を持参し保健センター窓口で交付の手続きをしてください。

健康長寿のための運動や、認知症予防、転倒予防などのコツを、体を動かしながら楽しく学べます。

ところ・とき／各コース全6回

- ①六中地区公民館
9/12～11/28(第2、第4水)
- ②一中地区公民館
10/1～12/17(第1、第3月)
- ※いずれも午後1時30分～3時30分

対象者／市内在住の65歳以上の方
内容／椅子を使った健康体操など
定員／各会場30人(先着順)
申込方法／電話で

乳児ボツリヌス症に注意しましょう

1歳未満の赤ちゃんはハチミツを食べることによって乳児ボツリヌス症にかかることがあります。乳児ボツリヌス症は、ボツリヌス菌が食品などを介して体内に入り、腸内で増えた菌が作る毒素によって発症します。症状は、便秘、筋力の低下、哺乳力の低下などで、重症の場合は呼吸停止となり、死に至ることもあります。

ます。生後3週から8か月の乳児にみられますが、1歳になると腸内環境が整うため発症しなくなります。ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では死にません。1歳未満の赤ちゃんにハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品は与えないようにしましょう。

9月の献血

日時／9月21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

受動喫煙について

土浦市医師会
山口晶子(烏山診療所)

受動喫煙とは何か正しく理解されているでしょうか? 「受動」すなわち受け身の「喫煙」と書き、他人の吸っているタバコの煙を吸ってしまうことを指します。しかし目に見える「煙」ばかりではありません。喫煙者が同じ室内でタバコを吸った時に、遠く離れていても僅かにタバコ臭を感じませんか? 喫煙後の服などからタバコ臭がしたり、喫煙後の車内や室内に残った空気からタバコ臭を感じませんか? このにおいを感じたとき吸い込んだ空気にはタバコの煙の成分が小さな粒子として含まれます。このにおいの空気を吸い込むことも含めて受動喫煙なのです。タバコの煙の成分にはPM2.5といわれる微小粒子が多く存在し肺の奥に入り炎症を起こすことがあります。また50種類以上の発がん物質、200種類以上の有害化学物質が含まれ、それらが吸引される受動喫煙の悪影響は大変深刻です。

受動喫煙によっておこる病気や死亡についての研究がすすんでいます。日本では、受動喫煙が原因で

発症する肺がんと心筋梗塞の年間死亡者数は6千8百人と推計されました。(2010年厚生労働省)その後、受動喫煙と脳卒中との因果関係が明らかになりました。妊娠中の喫煙や受動喫煙が胎児におよぼす影響や乳児が受ける受動喫煙によって乳児突然死症候群のリスクが2-3倍に高まることもわかりました。そして改めて受動喫煙で年間約1万5千人が死亡すると推計されました。(2016年厚生労働省)喫煙者も喫煙しない者もタバコがこのように健康を害するという事を再認識しましょう。

最後に、タバコのパッケージには受動喫煙についての警告として表示がありますので、その文言(原文)を以下に抜粋します。

「たばこの煙は、あなたの周りの人、特に乳幼児、子供、お年寄りなどの健康に悪影響を及ぼします。喫煙の際には、周りの人の迷惑にならないように注意しましょう。」