

## 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25年4月2日～平成26年4月1日生まれの方

※第2期の接種期間は、平成31年4月1日～令和2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、接種費用は自己負担となります。

※県内協力医療機関以外での接種は、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。

## 介護予防ノウハウ講座

高齢者の集まる通いの場などで実践できる、簡単な健康体操を紹介し、マニュアルと音声CDを配布します。

日時／9月5日(木) 午前9時～正午

場所／土浦市保健センター

対象者／市内在住の方で、講座終了後に通いの場などで、健康体操を指導できる方。

内容／講話、実技練習

定員／10組(各団体2～3名で)

持ち物／動きやすい服装、筆記用具、飲み物

申込方法／電話で

## 乳児ボツリヌス症に注意しましょう

1歳未満の赤ちゃんが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、便秘や筋力・哺乳力の低下などで、重症になると、死に至ることもあります。

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や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20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

## 骨粗鬆症について

土浦市医師会  
中嶋 伸(松永医院)

骨粗鬆症という病気は新聞・テレビでもよく耳にしますが、“粗鬆(そしょう)”は聞きなれない言葉ですね。粗鬆とは、おおざっぱであらいことなどを意味します。つまり、骨粗鬆症は骨があらく密度が少なくなり、骨折しやすくなっている状態の病気です。骨折により寝たきりになったり、日常生活に大変不便を来したりします。

私たちの体中では骨を作ったり壊したりしており、健康な成人は3～5年ですべての骨が入れ替わると言われています。骨を作る(骨形成)速度が落ちたり、壊す(骨吸収)速度が速くなると骨粗鬆症になってしまいます。骨粗鬆症は特に女性に多く、その割合は80%とも言われています。50歳を過ぎると女性ホルモンの分泌量が少なくなります。女性ホルモンは骨吸収をゆるやかにして、骨からカルシウムが溶けだすのを抑える働きがあります。閉経後に骨粗鬆症が増加するのはそのためです。骨粗鬆症は、骨折でもしない限りほぼ症状がありません。転倒し骨折するまで治療されてい

ない方が多くいらっしゃいます。骨粗鬆症は、主に背骨や太ももの骨・手首の骨・かかとの骨などで骨密度を測定し診断します。若年者(20～44歳)と比較した骨密度をYAMといい、YAM値が70～80%で骨量減少、70%未満で骨粗鬆症と診断されます。60歳の平均YAM値が80%、70歳が70%ですので、50歳を過ぎたら骨粗鬆症に注意が必要です。

骨粗鬆症の予防は、運動で骨に刺激を与える事、ビタミンD・K、カルシウムの摂取です。また、日光浴により体内のビタミンDが作られるため、運動も兼ねて適度な外出が推奨されます。

骨粗鬆症の治療は骨吸収を抑える薬と骨形成を促進する薬に大別されます。また、内服薬と注射薬があり、毎日投与するものから週1回～年1回とさまざまです。お薬の種類はおのこの患者様の病態によって選択されますが、一番大切なことは治療を継続することです。骨粗鬆症は予防が可能な病気です。この機会にぜひ骨密度検査をおすすめいたします。