

日本脳炎予防接種

日本脳炎予防接種は法律に基づく定期接種です。期間内に早めに接種しましょう。

対象者	接種対象年齢	回数
平成21年10月2日以降生まれの方	6か月以上 7歳6か月未満	1期3回
	9歳以上13歳未満	2期1回
平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれの方	13歳未満	1期と2期の計4回のうち未接種分
平成12年4月2日～平成19年4月1日生まれの方	20歳未満	

接種場所／県内協力医療機関

※接種対象年齢を過ぎた場合は、自己負担となります。

※事前に協力医療機関に連絡のうえ、接種を受ける際は、必ず母子健康手帳と予診票を持参してください。

※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。接種の10日前までに連絡してください。

食事からはじめる感染症対策

感染症に負けない身体をつくるには、「バランスの良い食事で免疫力を高めること」が大切です。3食欠かさず食べることはもちろんですが、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物をまんべんなく食べるのが基本です。

特に、免疫細胞の材料になるたんぱく質や、身体の調子を整え、免疫力を高めるビタミン・食物繊維は毎食とるように心がけましょう。少ない頻度の買い物で、手軽にこれらの栄養素をとるためには、缶詰を上手に活用しましょう。例えば、サラダなどにツナ缶やサバ缶を入れるとビタミンや食物繊維と一緒にたんぱく質もとることができます。また、毎食作ることが大変なときは、主菜・副菜を多めに作り、冷凍保存して、数日に分けて食べることもおすすめです。

市では、感染症予防のための食事や健康づくりのポイントを、ホームページで紹介していますので、ご覧ください。



7月の献血

日時／7月17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)

※全国で毎日約1万3千人の献血協力が必要ですが、新型コロナウイルス感染症の影響により、街頭献血の協力者が減少しています。皆さんのご協力をお願いします。

健康教室

ウイルス対策

一人の町の歯医者からのおすすめごと

土浦市歯科医師会

高田智子(高田歯科クリニック)

新型コロナウイルスで大変な世の中となっています。原稿を書いている今は緊急事態宣言が出て、土浦では外出自粛の状態です。歯科医院では感染予防対策を行っての診療を継続していますが、今後いつ診療制限が要請されてもおかしくない状態です。

ウイルス対策として「うがい・手洗い」が勧められています。うがいには「ブクブクうがい」と「ガラガラうがい」の2種類があります。外から帰ったときには、のどの奥まで洗う「ガラガラうがい」がおすすめです。また、時間があるときにはうがいの後に、歯磨きをすることも良いウイルス対策になります。歯磨きの後のうがいは「ブクブクうがい」をしてください。

また、歯科での診療制限がかかると定期検診を受診することが難しくなると考えられます。口の状態が不潔になってくると体調を崩したときなど病態を悪化させる可能性が高くなります。特に糖尿病、心疾患、脳血管疾患などの持病のある方や、今は季節はずれですがインフルエンザにかかっている方が悪化しやすいで

す。また、お年寄りの場合は誤嚥性肺炎^{ごえん}の要因になります。

外出自粛の状況で家の中で過ごすことが多くなります。ストレス解消の一つとして、おいしいものを食べるのが楽しみになっているかもしれません。おやつは時間を決めて、ダラダラ食べない。できれば、1日3回歯磨きをしてください。3回のうちの1回は鏡を見ながら座ってしっかり磨いてください。これは、夜寝る前にやると一層効果的です。舌で歯を触ってみてツルツルしていたらOK、ザラザラしていたら磨き残しがあります。歯と歯茎の境目に歯ブラシを当てて鏡で確認してください。また、時間がないときには洗口液でクチュクチュをすすぐだけでも違います。

これを読まれるころには新型コロナウイルスの感染が少しでも収まっていることを祈っています。

よく寝て、よく食べて、うがい、手洗い、ついでに歯磨きも加えてこの状況を乗り切ってください。