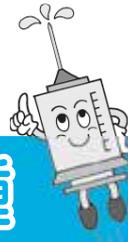


お済みですか?

お子さんの 定期予防接種



予防接種法に基づく予防接種は公費で接種できる期間が定められています。母子健康手帳で接種履歴を確認し、お済みでない予防接種は期間内に接種してください。なお、接種時には母子手帳と大口町の予防接種予診票が必要です。

予防接種の種類	対象者（対象期間）
麻しん風しん（MR）	1期…1歳から2歳未満
	2期…平成25年4月2日から平成26年4月1日生（年長児相当）※1
二種混合	小学6年生（平成19年4月2日から平成20年4月1日生）※1
日本脳炎 ※2	1期…生後90月（7歳半）に至るまで
	2期…9歳以上13歳未満
四種混合（三種混合、不活化ポリオ）	生後90月（7歳半）に至るまで
ヒブ、小児用肺炎球菌	生後2か月から5歳未満
B型肝炎	生後1歳未満
水痘	1歳から3歳未満



※1 MR2期・二種混合予防接種は、令和2年3月31日までが接種期限です。

※2 日本脳炎予防接種は、平成11年4月2日から平成19年4月1日生まれで1期、2期の接種が終了していない方は20歳未満まで接種ができます。平成19年4月2日生まれから平成21年10月1日生まれの方で、1期の接種が7歳半までにできなかった方は9歳以上13歳未満で接種できます。

※このコーナーは、大口俳句会・大口川柳クラブの皆さんのご協力により、「こころ」の健康づくりの一翼を担っていただいています。

今月の健康俳句 光さす 雨戸の隙間 明け易し 土川 喜一郎 今月の健康川柳 日向ぼこいつの間にやら夢の中 高橋 あや子

江南保健所からのお知らせ

食中毒には、いろいろな原因があります。細菌によるもの、ウイルスによるもの、自然界の毒によるもの、食品の成分が変化して起きるものなど種類は多くあります。

カンピロバクター食中毒って聞いたことがありますか？

今、日本で一番多く発生している細菌性食中毒のひとつです。昨年もこの広報で紹介したアニサキス食中毒（寄生虫）、ノロウイルス食中毒とともに多く発生しています。

カンピロバクター食中毒とはどんな食中毒でしょうか？

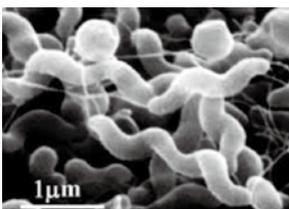
原因として多く見られるのは「鶏肉」で、腹痛、下痢、発熱の症状が見られます。ときには、感染してから数週間後に「ギラン・バレー症候群」という手足の麻痺や呼吸困難などを起こすこともあります。国の最近の調査によると、市販鶏肉の7割ほどはこの細菌で汚染されているそうです。

この食中毒から身を守るにはどうしたらよいでしょうか？

それはズバリ、お肉の中まで

しっかりと火を通すことです。中心部を75℃で1分間以上加熱することで、この細菌は死滅するので、ご家庭では中心部が白くなるまでしっかりと加熱しましょう。

さらに、外食時でも選ぶメニューに気をつけましょう。鶏肉の「刺身」、さっと湯通しした「霜降り」などは、カンピロバクター食中毒の危険性が非常に高いので、避けていただくことが大切です。保健所では、飲食店の責任者の方々にも、鶏肉の危険性を訴えてしっかりと加熱調理していただくよう、機会があることに指導しています。「朝挽きの鶏肉だから大丈夫」といわれることもあるかもしれませんが「新鮮だから安全」ではありません。「鶏肉は汚染されている」ことを念頭に置いて、しっかりと加熱調理を心がけましょう。



▲1 μmは、1cmの1万分の1
出典：愛知県衛生研究所

ポールウォーキング講習会

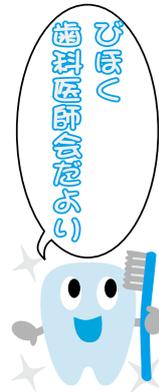
対象 町内にお住まいでポールウォーキングの初心者
内容 介護予防・健康増進に効果的なウォーキングの方法について楽しく学びます！(全3回コース)
日時 9月10日(火)・17日(火)・24日(火) 午前9時30分から11時30分
場所 ほほえみプラザ1階 多目的室

持ち物 運動のできる服装・運動靴・お茶・タオル・ボール(お持ちの方)

定員 20名(講習会を受講したことがない方優先)

講師 健康運動指導士 長谷川弘道さん
申込み期限 8月23日(金)まで
申込みおよび問合せ先 健康生きがい課

94-0051



ドライマウス

ドライマウスはさまざまな原因で唾液の分泌量が低下し、口の中が乾燥する病気です。糖尿病や腎不全などの病気を介して起こることもあれば、ストレスや筋力の低下、さらには薬剤の副作用で起こることもあります。ドライマウスに対し、診断の中心的な役割を果たすのは、口腔のスペシャリストである歯科医です。歯科での実際の治療には、人工唾液や保湿ジェルなどを用いる対症療法、唾液分泌促進剤による薬物療法、筋機能療法などがあります。

ドライマウスは全身疾患のひとつの症状として口腔に現れることが多く、歯科と内科の連携が非常に重要です。ドライアイを併発しているなら眼科医と、更年期障害なら婦人科医と連携して患者さんを診ていきます。高血圧症に用いられる降圧剤はよく口の中が乾きますが、この治療薬を服用している場合は循環器内科と連携し、薬剤の変更や減量で対処していきます。また、シエーグレン症候群であると診断されれば、膠原病を専門とする内科医の協力を得ることになります。このようにドライマウス治療においては歯科医が窓口になります。口の乾きを覚え、生活の不便さえも感じるようになったらお近くの歯科医に相談していただきたいと思えます。

高齢者と障がい者の総合相談窓口

大口町地域包括支援センター便り

低栄養について知ろう！

皆さん暑い日が続いていますが、食事はしっかりと摂れていますか？今回は低栄養についてお話します。

低栄養とは身体を動かすために必要なエネルギーやタンパク質、健康維持に必要なビタミンやミネラルなどの栄養素が不足した状態の事です。免疫力が低下し、風邪を引きやすくなる以外にも様々なことが起きます。

【低栄養で起こる症状】

▽体重の減少

私たちは栄養が摂れないと自分の筋肉や脂肪をエネルギーに変えてしまうので体重が減ります。

▽皮膚の炎症や床ずれ(褥瘡)

筋肉や脂肪は骨と皮の間のクッションの役割をしています。体重が減り、このクッションが無くなると骨が皮膚を圧迫して炎症を起こします。同じ姿勢で過ごされる寝たきりの方にできやすいです。

▽運動機能や咀嚼機能の低下

疲れやすくなり、筋力も低下



して転倒や骨折の原因に。食べることをしないと噛む力、飲み込む力が弱くなって肺炎になりやすくなります。

【低栄養の防止、対応】

▽うどんやラーメンなどの炭水化物ばかりの食事になってないか、一度食事の品目や偏りが無いかチェックしてみよう。

▽一度に沢山の量を食べられない方は1日3食にこだわらずに1日数回少しずつでも食べてみましょう。

▽介護をしている方で食事が気になる方は本人と相談して味付けや食べる時間について相談してみましょう。インターネットで「介護食」と調べてみると多くのレシピが載っています。

▽低栄養の症状がある方は病院で検査を受けて、医師や栄養士の指導を守って身体を回復させていきましょう。

問合せ先

大口町地域包括支援センター
 94-2227