



ポリオ予防接種

ポリオワクチンは、急性灰白髄炎(小児マヒ)を予防するワクチンです。生後3か月から7歳6か月までの間に、6週間以上の間隔を置いて2回飲むと完了します。今回が初めてのお子さんは今年9月にもう1回飲むことになります。できるだけ1歳6か月までに済ませましょう。

ワクチン投与の前に医師の診察がありますので、お子さんは必ず保護者かお子さんの健康状態を知っているかたがお連れください。また、投与を受ける場合は保護者のサインが必要です。

市から配られた「予防接種と子どもの健康」をお持ちのかたは、それを読んでからおいでください。

受けられないお子さん

熱がある 下痢をしている 重い急性疾患にかかっている 予防接種でアナフィラキシーを起こしたことがある その他医師が不適当と判断した場合
「アナフィラキシー」とは、通常接種後30分以内に起こるひどいアレルギー反応のことで、発汗、顔が急に腫れる、全身にひどいじんま疹が出るほか、吐き気、声が出にくい、息が苦しいなどの症状に続き、ショック状態になるような激しい全身反応が起こること

他の予防接種との間隔

前に三種混合・二種混合・B型肝炎・日本脳炎・インフルエンザの予防接種を受けたお子さんは、1週間以上あけてください 前にBCG・麻しん・風しん・水痘・おたふくかぜの予防接種を受けたお子さんは4週間以上あけてください ポリオワクチンの投与後4週間は他の予防接種は受けられません

接種の際に医師と相談が必要です

次のいずれかに該当するお子さんは、予診する医師の参考として診断書が必要な場合もありますので、あらかじめ主治医とご相談ください。

心臓疾患・腎臓疾患・肝臓疾患・発育障害などで治療や指導を受けている 以前に何らかの予防接種で2日以内に発熱・発疹・じんま疹などアレルギーを思わす異常があった 予防接種接種液の成分(抗生物質、安定剤に使うゼラチン)に対してアレルギーがあるといわれたことがある けいれんを起こしたことがある 免疫状態を検査して異常を指摘されたことがある

用意する物 母子健康手帳、ポリオ予診票

予診票は母子健康手帳別冊に折り込んであります。受診当日に記入し、別冊から切り離してお持ちください。予診票をお持ちでないかたには、当日会場でさしあげます。

受付時間 午後1時30分～2時15分

会場	日程	対象地区
市保健センター	3月14日(火)	新屋、広面、桜、桜が丘、桜台、太平台
	3月16日(木)	保戸野、高陽、千秋、手形、手形山、新藤田、濁川、添川、東通、中通、南通、外旭川、旭川
	3月23日(木)	山王、茨島、大町、旭南、旭北、川尻、川元、寺内、3/17までの各会場で受けられなかったかた
	3月28日(火)	八橋、泉
	3月29日(水)	各会場で指定日に受けられなかったかた
アルヴェ(4階)	3月8日(水)	秋田駅周辺地区
土崎支所	3月7日(火)	飯島、下新城、上新城、金足
	3月15日(水)	土崎港、港北
	3月17日(金)	将軍野、外旭川
新屋支所	3月17日(金)	浜田、豊岩、下浜と新屋地区で3/14に受けられなかったかた
東部公民館	3月10日(金)	広面、柳田、蛇野、下北手、太平、山内、仁別
南部公民館	3月9日(木)	牛島、仁井田、上北手、山手台
	3月14日(火)	榎山、横森、卸町、大住
	3月24日(金)	南部地域で指定日に受けられなかったかた
御野場地域センター	3月7日(火)	御野場、御所野、仁井田、四ツ小屋
	3月15日(水)	南部地域および河辺・雄和地域で指定日に受けられないかた
河辺総合福祉交流センター	3月9日(木)	河辺・雄和地域
	3月23日(木)	
雄和公民館	3月8日(水)	雄和・河辺地域
	3月10日(金)	

混雑をさけるため各地区の指定日に受けるようご協力ください。指定日に3か月に達していないお子さんは、3か月になった日以降の会場においでください。各会場(河辺・雄和地域を除く)とも駐車場が狭いので、ご注意ください。

問い合わせ 市保健所健康管理課tel(883)1179



昭和50～52年生まれのかたへ

次の場合には、再度、ポリオワクチンの予防接種を受けることをおすすめします。

家庭内のお子さんがポリオ予防接種を受ける時期
まれにポリオの予防接種を受けたお子さんから家庭内感染するときがあるので、お子さんと同時期に。
ポリオウイルス常在国に渡航するとき
インド、バングラデシュ、アフリカ諸国など。

昭和50～52年生まれのかたは、乳幼児の時に予防接種を受けていたにもかかわらず、ポリオの免疫を持っている割合が、他の年齢層に比べて低いことがわかっています。

この予防接種は、任意の予防接種(有料)です。実施日は下記のとおり。各医療機関に直接お申し込みください。
市立秋田総合病院tel(823)4171 毎月第3月曜日
(第3月曜日が閉院日の場合は第4月曜日)
秋田組合総合病院tel(880)3000 毎月第3金曜日

問い合わせ 健康管理課tel(883)1179

健康 万歩計



今月のドクター
水俣健一 先生
(市立秋田総合病院 精神科)

このコーナーでは、みんなが健康で元気に過ごすために必要な、ドクターからのちょっとしたアドバイスを紹介します。

うつ病を治すために

待つうちに消えるものあり 雨のち晴れ

うつ病になったときに出てくる悩みの多くは、回復すると消えます。「どうしてあんなことで死のうと思ったんだろう。不思議だ」と患者さんは言われます。

うつ病は脳の病気で、脳そのものが壊れてしまうのではなく、がんばり過ぎてバッテリーが上がってしまった状態と言えます。治療は、ゆっくり時間をかけて脳を休ませて充電することです。特に睡眠と休養が大切です。ただ、「休んでもいいよ」と言われても休めないし、横になっても眠れないのがうつ病の特徴ですから、必ず、抗うつ薬が必要です。薬なしでうつ病を治そうとするのは無謀なことです。

知らぬ間に綱引きをしてこじれつつ

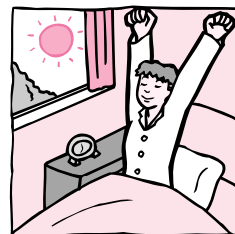
治療が成功するためには、患者さんと家族や職場、そ

して治療者の治していこうとする方向が3者とも同じ矢印にそろえることが大切です。

よくあるのは、主治医の知らないうちに患者さんが薬を飲みながら無理な勤務を続けていて、眠くてだるくて仕事ができないと、薬を勝手に減らしたり止めたりします。薬と仕事とが綱引きをしてしまい、病気が治りません。また、本人と主治医は休養を考えているのに、家族や上司がなんとか働かせたいと思ってしまうと、これも綱引きをしてこじれることがあります。

うつ病の治療は、3歩進んで2歩下がる、行きつ戻りつで、薄紙をはがすように良くなっていくものです。

また、かなり回復しても無理をするとバッテリーが上がりやすい時期が月単位で続きます。再発に気をつけて、主治医の指示を守り、服薬を続けることが大切です。



よく寝ることが大事

健康

はつらつ情報



いきいきサロン

おおむね60歳以上のかたが対象です。時間は午前10時～正午。参加無料。直接会場へどうぞ。

ADL体操 2月7日(火)、雄和ふれあいプラザで。tel(886)5071

ヨガ教室 2月14日(火)、八橋老人いこいの家で。tel(862)6025

交通安全教室 2月16日(木)、飯島老人いこいの家で。tel(845)3692

生き生き健康スポーツ教室

ラージボール卓球で楽しもう。

とき / 2月11日(土)・12日(日)・18日(土)、午後1時～3時 会場 / 北部公民館 参加料 / 300円

定員 / 20人

申し込み 2月2日(木)午前9時からスポーツ振興課tel(866)2247

市民公開講座

「緩和ケアはどこで受けるの」と題し、市立病院の医師などが緩和医療

の内容をわかりやすく解説します。とき / 2月11日(土)午後1時30分～4時 会場 / アルヴェ2階多目的ホール 参加料 / 無料

申し込み ファクスに氏名、連絡先、参加人数を書いて、同講座事務局(市立秋田総合病院内)へ。ファクス(866)0797 tel(823)4171

健康講話会

「生活習慣病を予防しよう」と題し、医師の松岡一志さんが講演します。直接会場へどうぞ。

とき / 2月11日(土)午後2時～3時 会場 / まめまめ倶楽部(中通一丁目3-46メディカルモール仲小路1階) 参加料 / 無料

問い合わせ 秋田ウエルフェア研究会tel(834)1401

市立病院の呼吸教室

呼吸器疾患の予防などについて、市立病院の医師、理学療法士、管理栄養士が講演。直接会場へどうぞ。

とき / 2月18日(土)午前10時～11時30分 会場 / 市立病院1階外来ホール 参加料 / 無料

問い合わせ 市立秋田総合病院医事課tel(823)4171

市保健所の講座・相談

骨粗鬆症検診事後指導教室

今年度の秋田市の骨粗鬆症検診を受けた40・50歳の女性を対象です。予防のための講話、実技、調理実習。申し込みは保健予防課tel(883)1176

講話 2月15日(水)午後 実技 2月22日(水)午後 調理実習 2月27日(月)午前 会場 / 市保健センター 定員 / 先着20人 参加料 / 無料

成人歯科相談

歯科衛生士が、歯周病、むし歯など、歯の健康相談に応じます。相談無料。電話で予約が必要です。予約は保健予防課tel(883)1174

とき / 2月17日(金)午前9時30分～正午 会場 / 市保健センター

男性のための食生活講座

40歳以上の男性を対象です。簡単な調理法と食生活について学びます。受講無料。申し込みは、2月2日(木)から保健予防課tel(883)1175

とき / 2月24日(金)午前10時～午後1時 会場 / 市保健センター