

健康 万歩計



今月のドクター
三河茂喜 先生

(市立秋田総合病院 脳神経外科科長)

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。

一刻も早い受診を...脳卒中

不名誉な県民病

脳卒中は脳血管の異常が原因です。意識の障害、ろれつが回らない、言葉が理解できない、手足の麻痺や感覚の異常、頭痛、吐き気などが突然起こる病気で、脳の血管がつまってしまう「脳梗塞」、脳の中の血管が破れる「脳出血」、脳の表面を走る動脈にできた瘤が破裂する「くも膜下出血」があります。症状が残ることが多いため「寝たきり」になる最大の原因です。残念ながら秋田県は今でも脳卒中死亡率日本一。なんとかして不名誉な県民病である脳卒中を克服したいものです。

脳卒中を防ぐためには？

大切なことは、動脈硬化の危険因子を避けることです。喫煙、大量飲酒、肥満、運動不足、偏った食事を避けるようにしましょう。すでに高血圧、糖尿病、高脂血症、低コレステロール血症、心房細動などの脳卒中の危険因子を持っている人は、それらを上手にコントロールすることが大切です。

キーワードは「3時間」

脳卒中の治療は時間との戦いです。

脳梗塞では、血管に詰まった血の固まりを溶かしたり、梗塞になってしまった脳組織から発生する有害物質を除いて脳を保護したりなど、新しい治療法が開発され成果を上げています。しかし、脳梗塞になってから長時間たつと回復不可能なダメージを受けてしまうため、新しい治療法も効果がありません。逆に発症後3時間以内に治療を開始できれば劇的に症状が改善することがあります。

脳出血では、発症してから3時間は出血が続いてしまうことが多く、放置すると、どんどん脳組織が破壊されます。

くも膜下出血では、動脈瘤が破裂してから3時間以内に再破裂が起こりやすいのですが、再破裂により命とりとなったり、重大な障害を残すことが知られています。

当院にいらした脳梗塞の患者さんで、発症3時間以内に来院されたのはわずか32%で、貴重な治療のタイミングを逃しているかたが7割近くいました。

脳卒中を疑う症状があったら、何をおいても専門の病院に向かいましょう。

高齢者のみなさん

インフルエンザ 予防接種を受けましょう!

インフルエンザ予防接種は、高齢者の発病防止や病気の重症化防止にとっても有効です。ワクチンが十分な効果を維持する期間は、接種後約2週間後から5か月ですので、流行前に接種することをおすすめします。

県内の登録医療機関であればどこでも接種できますが、市外の医療機関で接種する場合、秋田市と契約していない医師がいるときなど、状況によって接種料金が異なりますので、事前に各医療機関または健康管理課へご確認ください。

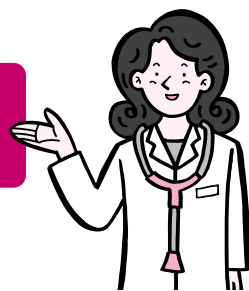
なお、予約が必要な病院もありますので、あらかじめ各病院へお問い合わせください。



注射した あとは...

- ▶ 予防接種後30分は医療機関で様子を見る
- ▶ 予防接種後24時間は副反応の出現に注意し、観察する
- ▶ 予防接種当日の入浴は差し支えないが、過激な運動や大量の飲酒は避ける

接種期間は
1月31日まで



対象者

- ▶ 65歳以上のかた
- ▶ 60歳以上65歳未満のかたで心臓や腎臓、呼吸器の機能障害または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害(身体障害者手帳1級程度)が認められるかた

接種料金

秋田市に住民票のあるかたで市内で接種する場合は1,000円。市外での接種は医療機関へ直接問い合わせてください。生活保護受給者は無料です。

持ち物

健康保険証、生活保護受給者証明書、上記の疾患を証明するもの(身体障害者手帳)

問い合わせ 健康管理課予防接種担当tel(883)1179
ホームページ
<http://www.city.akita.akita.jp/city/hl/hm/infu-kourei.htm>

育児

来年度の園児を募集 幼稚園

園へは、直接各幼児
園へ申し込みます。
お申し込みは、入園の
申し込みです。お申し込みは、入園の申し込みです。
お申し込みは、入園の申し込みです。

園名	対象	定員	所在地・申込先
金足西	2歳児～	40	金足大清水字清水台1-4 tel(873)2152
金足東	2歳児～	35	金足片田字待入109 tel(873)5772
上新城	1歳児～	40	上新城五十丁字大村屋敷22 tel(870)2645
太平	2歳児～	40	太平目長崎字上目長崎144 tel(838)2040
山谷	2歳児～	30	太平山谷字中山谷143 tel(838)2983
上北手	3歳児～	40	上北手猿田字苗代沢87-6 tel(839)3595

保育料は月額16,000円(3歳未満児は18,000円)です
延長保育や一時保育なども必要に応じて行います
金足東幼稚園を除く5園では、送迎バスを利用できます

乳幼児健康診査

個人通知はしませんので、母子健康手帳別冊をよく読んで受診しましょう。別冊をまだお持ちでないかたは、市民課、土崎支所、新屋支所、市民サービスセンター(アルヴェ1階)へどうぞ。市保健所保健予防課tel(883)1172

4・7・10か月児健康診査 = 4・7・10か月になった日から1か月以内のお子さんを対象に、母子健康手帳別冊に記載されている市内の委託医療機関(ひがし稲庭クリニックを除く)で行っています

健診会場の地区割りが変わりました

10月から、1歳6か月児と3歳児健診の会場の地区割りが下記のとおり変わっています。

なお、アルヴェおよび周辺には無料駐車場がありませんので、公共交通機関などをご利用ください。

健診会場の地区割り

地区	該当地域
中央	山王、保戸野、八橋、川尻、川元、旭南、旭北、中通、大町、南通、泉、高陽、寺内、千秋
東部	手形、手形山、旭川、新藤田、濁川、仁別、山内、蛇野、添川、柳田、下北手、太平、横森、桜、桜ガ丘、桜台、大平台、広面、東通
南部①	御所野、上北手、山手台
北部	土崎、將軍野、飯島、港北、外旭川、金足、上新城、下新城
南部②	檜山、牛島、卸町、大住、仁井田、四ツ小屋、御野場
西部	新屋、勝平、茨島、豊岩、下浜、浜田、向浜

1歳6か月児健康診査 = 平成15年6月生まれのお子さん対象です。初日は混雑しますので、地区割りを確認して対象となる日に直接会場へどうぞ。都合が悪く、受診できないかたはご連絡ください。また、2歳未満のお子さんまで受診できますので、まだ受けていないかたもご連絡ください。当日は、

母子健康手帳と別冊、バスタオルをお持ちください。受付時間は午後零時45分～1時30分。

中央地区 ▶ 1月12日(水)、市保健センター **東部・南部** (左下表参照)
地区 ▶ 1月13日(木)、アルヴェ2階多目的ホール **北部地区** ▶ 1月14日(金)、土崎支所 **南部** (左下表参照)・**西部地区** ▶ 1月18日(火)、市保健センター

3歳児健康診査 = 平成13年7月生まれのお子さん対象です。初日は混雑しますので、地区割りを確認して対象となる日に直接会場へどうぞ。都合が悪く、受診できないかたはご連絡ください。また、4歳未満のお子さんまで受診できますので、まだ受けていないかたもご連絡ください。当日は、母子健康手帳別冊にある3歳児健康診査用アンケートと尿検査セット(尿を容器に採って)、母子健康手帳をお持ちください。受付時間は午後零時45分～1時30分。

中央地区 ▶ 1月19日(水)、市保健センター **東部・南部** (左表参照)
地区 ▶ 1月26日(水)、アルヴェ2階多目的ホール **北部地区** ▶ 1月27日(木)、土崎公民館 **南部** (左表参照)・**西部地区** ▶ 1月28日(金)、市保健センター

ママたちのアクアピクス

気分リフレッシュ! 昼食、託児付き。お子さんなしでも大歓迎!
とき / 12月21日(火)午前11時～正午
ところ / ザ・ブーン
料金 / 1,800円(お子さんなしの場合は1,500円) 定員 / 先着20人
申し込み 12月17日(金)までクアドームザ・ブーンtel(827)2301

子ども未来センターの催し

就学前のお子さんと保護者が対象です。参加無料。直接会場へどうぞ。tel(887)5340
おはなし会 ▶ 子育てボランティアによる絵本の読み聞かせなど。12

月14日(火)午前10時30分～11時、子ども未来センターで

ハッピークリスマスコンサート ▶ 子どもたちの大好きな曲をエレクトーン演奏と歌で楽しめます。12月22日(水)午前10時30分～11時30分、アルヴェ1階きらめき広場で

サンタと遊ぼうクリスマス

1歳～入園前のお子さんと保護者が対象です。手作りプレゼントもあります。無料。12月21日(火)午前10時～11時45分、御所野ふれあい(交流)センターで。

tel(826)0671

育児サークルへどうぞ

牛島っ子 就園前のお子さんと保護者が対象です。12月15日(水)午前10時～11時30分、南部公民館で。300円程度の交換用プレゼント持参。牛島地区主任児童委員の宮田さんtel(833)0447

しゃぼんだま広場 就園前のお子さんご家族が対象です。12月17日(金)午前10時～、四ツ小屋児童センターで。四ツ小屋地区主任児童委員の伊藤さんtel(839)3891

あおぞらキッズ 就学前のお子さんご家族が対象です。12月19日(日)午前10時～11時30分、外旭川児童センターで。外旭川民児協の児玉さんtel(868)1265

ぱっけの会 就園前のお子さんご家族が対象です。12月19日(日)午前10時～正午、遊学舎で。同会の松村さんtel(834)4733

親子ストローク 就園前のお子さんご家族が対象です。毎週金曜日午前10時～正午、八橋コミュニティセンターで。同サークルの長谷川さんtel(823)7581

幼稚園へおいで

ぴよんぴよんクラブ 就園前のお子さん対象です。12月16日(木)午前9時30分～、新屋幼稚園で。申し込み必要。tel(828)2207

58 (tel) (823) 8278 が追加になりました。ご利用ください。2歳児・妊婦歯科健診の委託医療機関の追加... ほとんどの矯正歯科クリニック(保戸野千代田町?)