

健康 万歩計



今月のドクター
中川正康 先生

(市立秋田総合病院 循環器内科科長)

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。

狭心症・心筋梗塞にならないために

動脈硬化を起こす要因

狭心症と心筋梗塞は、どちらも心臓の筋肉に血液を送る血管(冠動脈)が細くなったり詰まってしまうために生じる病気で、虚血性心疾患と呼ばれます。

これらの病気は動脈硬化が原因と考えられています。これを起こしやすい要因(冠危険因子といいますが)として、糖尿病、高脂血症、高血圧、喫煙、肥満、家族歴(血縁者に虚血性心疾患がある場合)などがあげられます。糖尿病や高脂血症、高血圧のあるかたは、放置しておけば何倍もの確率で虚血性心疾患になりやすいですから、医療機関を受診してきちんとコントロールすることが大切です。

生活習慣の改善を

先に述べたような病気がなければ安心かと言うのではなく、冠危険因子を生み出しやすい生活習慣を改善することも大切になります。

その第一は喫煙です。喫煙が冠動脈に及ぼす悪影響はある意味では他の因子を大きく上回る一方、100%本人の心がけ次第で排除できる因子です。「減らして

はいるけれど…」と言われるかたが多いのですが、適量なら推奨されるアルコールとは異なり、たばこはちょっとでもダメです。また、周囲の人間をも危険にさらしているという点も考えるべきです。

運動不足や過剰なカロリー摂取、そしてその結果としての肥満も大きな危険因子となります。肥満はそれ自体が糖尿病や高脂血症、高血圧の原因にもなります。外見の問題としか考えていないかたが多いのですが、肥満はりっぱな病的状態です。さらには精神的なストレス、過労、睡眠不足なども見えない危険因子です。

思い当たることがあるかたは

自分の生活習慣に不安を感じ、「心筋梗塞になったらどうしよう」とただ心配していても何の解決策にもなりません。反対に、糖尿病、高脂血症、高血圧で治療中のかたの中にも、「薬を飲んでいるから大丈夫」などと勘違いをして、喫煙を続けたり肥満を全く改善しようとしなやかたがいます。

「節制もせずに健康で」なんて虫のいい話はありません。思い当たることがあるかたは、できるだけ早く生活習慣の改善に取り組み、それを持続するようにしましょう。

健康

はつらつ情報



からだにやさしい自然治癒力講座

自力整体整食法で疲れをとりましょう。無料。申し込みは2月9日(水)まで土崎公民館へ。TEL(846)1133
とき / 2月14日(月)から3月14日(月)までの毎週月曜日に5回、午前10時~11時30分
ところ / 土崎公民館

成人歯科相談

歯周病、むし歯など、歯の健康について、歯科衛生士が相談に応じます。電話で予約が必要です。申し込みは保健予防課へ。TEL(883)1174
とき / 2月18日(金)午前9時30分~正午
ところ / 市保健センター

いきいきサロン

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

ヨガ教室 ▶ 2月15日(火)、飯島老人いこいの家で。靴下の脱ぎやすい服装でお越しください。TEL(845)3692

介護保険以外のサービスについて▶
2月18日(金)、大森山老人と子どもの家で。TEL(828)1651

アクアリラックス

30歳以上のかたが対象です。先着20人。受講料1,950円。申し込みはサンライフ秋田へ。TEL(863)1391
とき / 2月4日(金)・18日(金)・25日(金)午前9時15分~10時30分
ところ / サンライフ秋田

テルサエンジョイスports

2月は次の日程で行います。会場は秋田テルサ。参加料1回630円。問い合わせはテルサへ。TEL(826)1800

エアロピクス(各20人)

火曜 ▶ 午後6時30分~7時45分
水曜 ▶ 午後6時15分~7時30分
土曜 ▶ 午前10時~11時30分

踏み台昇降エクササイズ(各15人)

水曜 ▶ 午後1時30分~2時45分

金曜 ▶ 午後6時15分~7時30分

ダンベル体操(20人)

金曜 ▶ 午前10時15分~11時30分

耳の日50周年記念講演会

ストレス性難聴、補聴器の使い方、人工内耳などについて医師がお話します。2月20日(日)午後1時30分~4時、アルヴェ2階で。要約筆記、手話通訳、補聴器磁気ループ席あり。参加無料。直接会場へどうぞ。

問い合わせ 日本耳鼻咽喉科学会
秋田県地方部会事務局TEL(833)7401

在宅介護者の集い

現在家庭で介護しているかたが対象です。無料。直接会場へどうぞ。

とき / 2月23日(水)午後1時30分~3時
ところ / 市保健センター

問い合わせ 在宅介護者の集い代表の廣田さんTEL(863)0935

ポリオ予防の ワクチンを受けましょう



問い合わせ 市保健所健康管理課 TEL(883)1179

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6月にもう1回飲むこととなります。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が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 - 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 - 」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かたは、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 - を思わせる異常があった 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

受付時間 午後1時30分～2時15分

用意する物 母子健康手帳、ポリオ予診票(母子健康手帳別冊に折り込み)

予診票は当日記入し、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、当日会場ですしあげます。

月 日	対象地区・対象年齢	会 場
3月1日(火)	平成16年4月8日～10月31日生まれてBCG未接種のかた	市保健センター
3月2日(水)	保戸野、高陽、山王、茨島、旭南、旭北、大町、3/1に受けられなかったかた	
3月10日(木)	新屋南部(勝平小学区)、千秋、手形	
3月11日(金)	広面、八橋、手形山	
3月15日(火)	新屋北部(日新小学区)、外旭川	
3月16日(水)	泉、旭川、新藤田、濁川、添川	
3月23日(水)	寺内、川尻、川元、将軍野	
3月24日(木)	東通、中通、南通、3/15までの各会場で受けられなかったかた	
3月29日(火)	各会場で指定日に受けられなかったかた	
3月9日(水)	広面、千秋、手形、手形山	
3月16日(水)	東通、中通、南通、柳田、桜、桜ガ丘、桜台、大平台、山手台、各会場で指定日に受けられなかったかた	
3月3日(木)	土崎港、港北、3/1に受けられなかったかた	土崎支所
3月8日(火)	飯島、下新城、上新城、金足	
3月18日(金)	外旭川、将軍野	
3月18日(金)	浜田、下浜、豊岩、新屋南部地区で3/10に受けられなかったかた	新屋支所
3月17日(木)	広面、柳田、蛇野、太平、山内、仁別	
3月25日(金)	下北手、桜、桜ガ丘、桜台、大平台	東部公民館
3月4日(金)	楢山、横森、卸町、3/1に受けられなかったか	
3月8日(火)	牛島、大住	
3月17日(木)	仁井田、上北手、山手台	南部公民館
3月9日(水)	御野場、御所野	
3月15日(火)	仁井田、大住、四ツ小屋、南部公民館と御野場地域センターで受けられなかったかた	御野場地域センター
3月17日(木)	河辺地区で平成15年11月1日～16年4月30日生まれと、15年10月31日以前生まれで90か月未満の未接種のかた	
3月24日(木)	河辺地区で平成16年5月1日以降に生まれたかた	河辺総合福祉交流センター
3月11日(金)	雄和地区で生後3か月から90か月未満の未接種のかた	

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てください。各会場とも駐車場が狭いので、自家用車でのご来場はご遠慮ください(河辺・雄和地区を除く)。

昭和50～52年生まれのかたへ

ポリオワクチンの追加接種をおすすめします

市保健所健康管理課
TEL(883)1179

昭和50～52年生まれのかたは、乳幼児の時にポリオワクチンの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判明しています。

家庭内のお子さんがポリオ予防接種を受けるとき、ポリオウィルス常在国(インド、バングラデシュ、アフリカ諸国など)に渡航するときは、再度、ポリオ

クチンの予防接種を受けることをおすすめします。

この予防接種は、任意の予防接種(有料)です。接種を希望する場合は、下記の医療機関に直接お申し込みください。

秋田組合総合病院 TEL(880)3000(毎月第3金曜日に実施)

市立秋田総合病院 TEL(823)4171(毎月第3火曜日に実施)