

みんなの けんこうガイド

★本庄市保健センター ☎ 2003
※お問い合わせは、午前8時30分
からです。

※児玉保健センターは検診などを行う場合を除いて職員が不在です。お問い合わせは本庄市保健センターへ

●育児相談・学級 【会場】本庄市保健センター

相談・学級	内容	日時	申込
すくすく相談	身長・体重の計測、 育児・栄養相談	12月19日(木)・1月23日(木) 午前9時30分～11時 ※1月23日(木)は、児玉保健 センターで実施	定員あり。 各実施月の1日から本 庄市保健センターへ (※電話による育児相談 は随時受け付けていま す。)
母乳相談	母乳に関する相談	12月19日(木) 午前9時30分～11時	
おや親タマゴ	プレママ's キッチン	12月10日(火) 午前9時30分～正午	定員あり (随時受付)
	マタニティ美クス	1月6日(月) 午前10時～正午	
	はじめて生活 withベビー	2月15日(土) 午前9時30分～正午	

～感染症の流行を防ぐために～
予防接種を受けましょう

病気にかからないように、また、重症にならないように、まだ接種していないお子さんは、予防接種を受けましょう。

※接種対象年齢を過ぎて接種した場合は、全額自己負担になります。

※予防票がお手元にならない場合は、本庄市保健センターへご連絡ください。

一種混合(ジフテリア・破傷風) 予防接種

予診票は、学校を通じて小学校6年生に配布していますのでご確認ください。

対象 13歳未満の人
接種期間 13歳の誕生日の前々日まで

費用 無料

麻しん・風しん(MR) 予防接種

麻しん(はしか)は、1回のみの予防接種では免疫力が低下するため2回接種することになっています。

平成25年度の接種対象者

1期 生後12～24月未満の人

2期 平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれの人

接種期間(2期) 平成26年3月31日(月)まで

費用 無料

日本脳炎予防接種

一時見合わせていましたが、現在は新しいワクチンの接種を再開しています。

次の期間に生まれた人は、特対象者として通常の接種期間以外でも接種が可能です。現在までの接種回数を確認し、不足回数を接種してください。

対象 平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの人

接種回数

1期 3回接種

2期 9歳以上で1回接種

※1期の接種後、おおむね5年の間隔を空けて接種してください。

接種期間 20歳の誕生日の前々日まで

費用 無料

子宮頸がん予防ワクチン

現在、接種の積極的な勧奨を一時的に差し控えています。

ただし、定期接種自体は中止しないため、希望者は継続して受けることができます。接種を希望する人は、有効性及び副反応等について十分に理解したうえで、接種を受けてください。

「大人のラジオ体操」を開催

誰もが知っているラジオ体操が、立派な運動になることをご存じですか。普段ラジオ体操をしている人も、しばらくしていない人もお気軽にご参加ください。

講師による丁寧な徹底解説付きで、汗をかくラジオ体操を体験しましょう。

日時 1月21日(木) 午前10時～11時30分

受付 午前9時30分

会場 セルディ

講師 斉藤 恭子 氏

対象 市内在住者

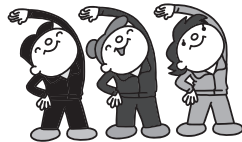
定員 20人 (先着順)

費用 無料

用意 運動する服装、運動靴、

汗拭き用タオル (大きめ)、飲み物

申込 12月13日(金)から電話又は直接本庄保健センターへ



調理実習「からだもお財布もダイエット」を開催

年末年始でついつい食べ過ぎてしまった経験はありませんか。低カロリーレシピで食べ過ぎをリセットしてみましょう。お財布にも優しいメニューです。

ぜひご参加ください。

	日程	会場	時間
①	1月15日(水)	本庄市保健センター	午前9時30分～正午
②	1月23日(木)		
③	1月31日(金)	児玉保健センター	

《①～③共通》※実習内容は全て同じです。

講師 本庄市保健センター管理栄養士

対象 市内在住者

定員 各15人 (先着順)

費用 無料

用意 エプロン、三角巾又はバンダナ等、手拭き用タオル、筆記用具

申込 ①から③のいずれかを選択し、12月12日(木)から電話又は直接本庄市保健センターへ



医療メモ

本庄市児玉郡医師会広報部

骨粗鬆症について

骨粗鬆症とは、骨がもろくなった状態で、立ち上がった高さから転んだ程度の外力で骨折してしまうことを問題とする疾患です。

胃や腸の手術をした後やステロイドを長期使用している場合には続発性骨粗鬆症が発生しますが、圧倒的多数は女性の閉経に伴う原発性骨粗鬆症です。

我が国の骨粗鬆症患者数は約1,300万人で、その内の80%は未治療と言われています。高齢女性の介護が必要となった原因の25%が転倒と関節疾患であるとのデータがあります。将来の寝たきり予防のため、「骨折の予防」「骨粗鬆症の治療」として、正しく向き合うことが必要です。診断については骨密度の測定が有名ですが、大腿骨近位部や腰椎などに骨折歴のある人は、それだけで骨粗鬆症になります。骨折が無くても腰椎のレントゲンで特徴的な所

見があれば、骨粗鬆症と診断されます。

治療について知るために、まずは骨の構成について理解する必要があります。

骨は、大まかに①細胞(骨芽細胞と破骨細胞)、②コラーゲン、③ミネラル(カルシウムやリン)から構成され、作っては壊すという工程を繰り返して、おおむね3か月で1サイクルしています。

最近の骨粗鬆症の治療は、骨の細胞の働きをどのようにコントロールするかが主になっています。

日本中で1番多く処方されている薬の定番は、ビスホスホネートといわれる破骨細胞の働きを抑える薬です。起床直後にコップ1杯の水で飲み、以後30分間は飲食を禁ずるという少々変わった飲み方が必要です。このような飲み方をする理由は、腸からの吸収が極端に悪い薬剤だからです。毎日飲む薬以外に、週に1回又は月に1回で済む薬もあります。最近では月に1度、点滴や静脈注射を行うビスホス

ホネートも発売され、正しく内服できない人にも使える薬になりました。

骨折直後や非常に高度の骨粗鬆症の人に対しては、骨芽細胞の働きを促進する薬がお勧めです。テリパラチドといわれる副甲状腺ホルモンに関連する薬剤で、骨折の疼痛を抑制する効果もあります。

そのほかにも新しい薬剤が発売されており、骨粗鬆症の治療は劇的に改良されています。

骨密度の最高値は20歳から30歳といわれ、50歳に向けて緩やかに減少し、女性は閉経を迎える50歳頃から減少のスピードが高まります。特に80歳以降の女性は既に骨粗鬆症である場合が多いです。カルシウム摂取や適度な運動等の予防は、比較的若い年代で行う手段であり、80歳前後の人には薬物療法が適当であると思います。

骨粗鬆症の治療目的は骨折発生の予防であり、転倒をどのように防ぐかがポイントです。下肢の筋力増強やバリアフリー化、手すり等の設備の見直しがこれに当たります。骨折を正しく防いで元氣な老後を目指しましょう。