



# 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。

## ●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	2月26日(休)・3月19日(休) 午前9時30分～11時(15分ごとに3組) ※3月19日(休)は、児玉保健センターで実施。	定員あり 各実施月の2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	2月26日(休) 午前9時30分～11時(15分ごと)	

## 感染症の流行を防ぐために予防接種を受けましょう

病気にかかって重症になる前に、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。

※接種期間を過ぎて接種した場合は、全額自己負担になります。

※予診票がお手元がない場合は、母子健康手帳を持参のうえ、本庄市保健センター又は市民福祉課(総合支所仮庁舎)へお越しください。

### ●二種混合(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。

対象年齢	11歳以上13歳未満
接種期間	13歳の誕生日の前日まで
費用	無料

### ●日本脳炎予防接種(特例対象者)

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、特例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歳の誕生日の前日まで
費用	無料

### ●麻しん・風しん(MR) 予防接種

麻しん・風しんの1期は生後12月から24月に至るまでに1回接種し、2期は小学校就学前の1年間に1回接種します。

平成26年度(2期)	
対象	平成20年4月2日～平成21年4月1日 生まれの人
接種期間	3月31日(休)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。接種希望者は、有効性や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。

## 高齢者用肺炎球菌ワクチン予防接種はお済みですか

平成26年度対象者の接種期間は3月31日(休)までです。接種期間を過ぎた場合、来年度以降の接種は全額自己負担となりますので、ご注意ください。

対象者で予診票がお手元がない場合は、本庄市保健センターへお問い合わせください。

### 平成26年度対象者

①今年度65・70・75・80・85・90・95・100歳及び101歳以上になる人

②接種日時時点で心臓・じん臓・呼吸器に一定の機能障害又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害を有する60歳以上65歳未満の人

※年齢は、平成26年4月2日から平成27年4月1日までに達する年齢で算定します。また、既に肺炎球菌ワクチン(23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライド)の接種を受けた人は対象外です。

# 月経不順

## 医療メモ

本庄市・児玉郡医師会広報

### 月経周期

月経不順で悩んでいませんか？そもそも正常な月経周期は、月経開始日より次の月経の始まるまでの日数が30日前後のサイクルで繰り返されます。この日数が25〜38日であれば、それは正常な月経周期といえます。ときどき、毎月ピタリ同じ日に月経がこない、28日周期でないと心配している人もいますが、機械のように正確なはずもありません。

しかし、月経周期が24日以下の頻発月経や39日以上の稀発月経、そして3か月以上月経のこない無月経といった場合は、検査や治療が必要なことがあると思われます。

### 基礎体温をつけてみよう

月経がなんとなく不規則といった場合は、まず基礎体温をつけてみることをおすすめいたします。たとえば、精神的ストレス、不規則な生活、睡眠不足、急激な過度のダイエット、肥満、アスリートの

ような過度の運動などが月経不順をひきおこします。ですから、自分の生活をきちんと見つめ直し、急激に体重を減らすような間違ったダイエットはせず、標準体重を保持、1日3食バランスよく食べ、十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあったり、ストレス発散したりすることが大切です。このような生活を心がけ、徐々に正常な月経周期が戻ってくるなら大丈夫でしょう。しかし、なかなか月経周期が戻らず、基礎体温もバラバラなら、何らかの原因があり、ホルモン異常や無排卵となっていると思われる場合があります。この場合、基礎体温表を持って産婦人科を受診すると良いでしょう。脳の視床下部〜下垂体からのホルモン分泌異常、卵巣機能不全や多嚢胞卵巣による卵巣ホルモンの異常、甲状腺ホルモンや副腎のホルモンなどの分泌異常に伴うものなどの可能性があり、内分泌検査が行われます。そして、年齢、挙児希望の有無などの条件により、適切なホルモン

療法が行われます。

### 受診は早めに

初経が始まり2〜3年はまだ体は発育中、月経もそうそう順調でなくても心配ありません。また、閉経が近づいても無月経になることはあります。こうした月経不順は生理的なものです。それから、性行為をして月経が来なくなれば考えられるのは妊娠です。しかし、こうした理由もなく月経が止まり、無月経の状態が3か月以上続くなら問題です。無月経の期間が長ければ長いほど治療にも時間がかかりますので、早めに産婦人科を受診していただくことをおすすめします。



## 休日急患の診療

●本庄市児玉郡医師会立本庄市休日急患診療所（日曜・休日開設）  
（本庄市保健センター内 ☎③3322）

診療時間 午前9時～正午、午後1時～4時、午後7時～10時

診療科目 内科系疾患

※健康保険証を持参してください。

●在宅当番医療機関

診療は午前中のみです。当番医は変更になる場合もありますので、確認してからお出かけください。

2月8日(日)	児玉清水クリニック	児玉町 児玉	☎⑦7543
2月11日(水)	本庄皮膚科形成外科医院	銀座3丁目	☎②3233
2月15日(日)	したら眼科クリニック	上里町金久保	☎③8333
2月22日(日)	彩の丘クリニック	上里町神保原町	☎⑦7166
3月1日(日)	関口外科医院	上里町神保原町	☎③8208
3月8日(日)	関根内科外科医院	神川町新里	☎⑦7667

●小児夜間初期救急診療(本庄総合病院内 ☎⑥6111)

診療日 毎週火曜日(休日は除く)午後6時～9時

対象 中学生まで

●電話相談をご利用ください

(相談料無料・通話料利用者負担)

・「#8000」小児救急電話相談

(IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線からは、

☎048-833-7911)

受付時間 月曜日～土曜日 午後7時～翌日午前7時

日曜日、休日、年末年始

午前9時～翌日午前7時

・「#7000」大人救急電話相談

(IP電話、PHS、ダイヤル回線からは、

☎048-824-4199)

受付時間 毎日 午後6時30分～午後10時30分

★119番は、緊急時(火災やけが人など)の受付専用電話番号です。夜間など、時間外に診療可能な病院については、児玉都市広域消防本部指令課(☎②1119)でご案内していますので、ご利用ください。ただし、診療科目によっては、県外や児玉都市以外の病院をご案内する場合があります。