



# 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	8月29日(木)・9月12日(木) 午前9時30分～11時 ※9月12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	8月29日(木) 午前9時30分～11時	
おや 親 タ マ ゴ	はじめて生活 withベビー	母乳について、お風呂の入れ 方の実習など	8月24日(土) 午前9時30分～正午
	プレママ's キッチン	栄養士の講話、調理実習	9月25日(水) 午前9時30分～正午
	マタニティ美クス	ストレッチ、有酸素運動など	10月2日(水) 午前10時～正午

## 夏休みを利用して予防接種を受けましょう

予防接種は感染症の流行を防ぐためにとても重要です。

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。

※予診票がお手元がない場合は、本庄市保健センターへご連絡ください。



### ①二種混合（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** 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

### ②麻しん・風しん（MR）予防接種

麻しん（はしか）は、1回のみで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。

風しんは、首都圏を中心に流行が続いていますので  
ご注意ください。

なお、風しんの予防接種者数が急激に増加している  
ため、現在の接種者数の水準がこのまま続いた場合、  
今夏以降、MRワクチンが一時的に不足することが懸  
念されています。ワクチンの供給が安定するまでお待  
ちいただくことも見込まれますので、ご了承ください。

#### 【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

### ③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。

## 歯周疾患検診のお知らせ

歯を失う一つの原因が歯周病です。約8割の人が歯周病になると言われています。

今症状が出ていなくても、早期に発見し治療や予防をするため、歯周疾患検診を受けましょう。

受診を希望する人は、事前に指定歯科医院に予約し受診してください。

**実施期間** 平成26年3月31日(月)まで

**対象** 今年度中に40・45・50・55・60・65・70歳になる市内在住者

**費用** 無料

**用意** 健康保険証

※指定歯科医院は、本庄市保健センターへお問い合わせください。



## 肺がん・結核検診を実施します

日程	会場	受付時間
9月3日(火)、4日(水)	本庄市保健センター	午前9時～10時
10月16日(水)	児玉保健センター	午前9時～10時、 午後1時～2時
10月17日(木)	本庄市保健センター	午後1時～2時

※年度内に1度のみ受診できます。

**対象** 40歳以上の市内在住者

**検診内容** 胸部レントゲン撮影、  
肺がんの喀痰検査（必要な人のみ）

**費用** 250円（喀痰検査が必要な人は、別途450円）  
※70歳以上、市民税非課税世帯、生活保護世帯の人は無料。

**用意** 受診券

※受診券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。

※事前の予約は不要です。

## 特定健康診査・健康診査を受けましたか？

～年に一度は健診を受けましょう～

40歳以上の本庄市国民健康保険・後期高齢者医療制度被保険者を対象に、5月下旬に受診券（内容が分からないように貼り合せたはがき）を郵送しました。

健診は、事前の予約が必要です。健診を希望する人で、まだ予約をしていない人は、早めに本庄市保健センターへお申し込みください。※受診券がお手元がない場合や、健診日程など、ご不明な点は、本庄市保健センターへお問い合わせください。

風邪を引いた後などで、長引く咳を訴える人が増えています。咳は、生活に支障をきたし、体力を消耗することもあるため、原因をはっきりさせ、治療を受ける必要があります。咳は、持続時間によって次の3つに区分します。

- ①急性・持続時間3週間以内
- ②亜急性・持続時間3週～8週間
- ③慢性・持続時間8週間以上

「急性」の多くは、風邪や急性の気管支炎による咳、あるいはこれらが治った後の咳だけが残る症状です。

風邪のほとんどはウイルス感染が原因で1～2週間で軽快しますが、2週間たっても患者の4分の1に咳がみられ、2か月も遷延することがあります。風邪の後に、咳が1～2週間続くようなら医療機関を受診し、胸部レントゲンなどの検査を受けましょう。

レントゲンなどに異常がみられず、咳以外の症状がなく、少しずつでも自然に良くなっていくようであれば、そのまま様子を見ても良いでしょう。ほかに原因がなければ、最終的に咳は止まります。

一方、1か月を過ぎても良くなる気配がなく、横ばいかむしろひどくなるようなら、

ほかの原因が考えられます。このような「慢性」の最も多い原因は、咳症状のみの「咳喘息」です。

咳喘息は、乾性の咳が続く気管支の病気で、気道が狭くなり、色々な刺激に対して過敏になって、炎症や咳の発作が起こります。気管支喘息と違い、喘鳴や呼吸困難はほとんどなく、夜中から明け方に激しい咳が出ます。呼吸器以外の原因では、「食道胃逆流症」で咳が続くことがあります。胸やけや胃のもたれなどが主症状ですが、咳の原因になっていることがあります。

また、血圧の薬のACE阻害剤で、副作用として咳が出て、内服中続くことがあります。子どもの病気と考えられている「百日咳」も、最近では成人の割合が50%を超え、定型の症状を示さず咳が続くことがあります。

長引く咳の影には肺結核や肺がんも含め、色々な病気が隠れていることがあります。もう治るだろうと思わず、受診するようお勧めします。

長引く咳に「用心」  
原因をはっきりさせよう

医療メモ

本庄市児玉郡医師会広報部