



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

※電話による育児相談は随時受け付けています。各相談・教室の予約は、本庄市保健センター(☎2003)へ。

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30日(木) 午前9時30分～11時 9月12日(水) 午前9時30分～11時 (会場：児玉保健センター)	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。)
おや親タマゴ	マタニティエクササイズ	8月8日(水)・9月5日(水) 午前10時～正午	
	母乳・沐浴	9月15日(土) 午前9時30分～正午	
	食事	9月27日(木) 午前9時30分～正午	

医療メモ

本庄市児玉郡医師会広報部

貧血とは？

1 貧血の症状ってどんなもの？

みなさんは「貧血」の症状というのを思い浮かべるでしょうか。学校の朝礼で気分が悪くなった時や、急に立ち上がった際にクラツとした時に、よく貧血という言い方をします。でも、これらは俗にいう「脳貧血」というもので、多くの場合、医学的な貧血とは別のものなのです。

脳貧血は、長時間の起立などの際に、体の調節機能がうまく働かず、一時的に脳への血液の循環が不良になることで起こることがほとんどです。それに対し、医学的な貧血とは、血が薄いことをいいます。

血液が赤い色をしていることとはみなさんご存じだと思います。それは、血液の中に酸素を運ぶ赤い色の赤血球という細胞がたくさんあるからです。その赤血球の中にあつて、

酸素を運んでいるのが「ヘモグロビン」という物質です。貧血とは、通常この「血液中のヘモグロビン濃度が低下した状態」を言います。ヘモグロビンの濃度が低下すると酸素が十分に運ばれません。

したがって、貧血の症状は酸素が足りないことによる症状が主で、代表的なものとして、**疲れやすさ・めまい・息切れ・動悸・顔色不良**などがあります。

貧血と脳貧血の違いは理解していただけたでしょうか。この2つは基本的に別物ですが、貧血のために立ちくらみがひどいこともありますので、そのような人は、一度血液検査を受けてみてください。

2 貧血の原因

ところで、貧血はなぜおきるのでしょうか。一番多いのはやはり鉄が足りない場合です。鉄はヘモグロビンを作る際に欠かせないものですので、これが不足すると貧血になって

しまいます。これを「鉄欠乏性貧血」といいます。

では、そもそも、なぜ鉄が不足してしまうのでしょうか。

成長期、妊娠等での鉄の需要増大や、偏食や胃切除後等の吸収障害の場合もあります。それは一部で、多くの原因は出血です。出血のうちの大半は女性の生理ですが、生理以外の出血も当然あります。自覚症状があまり無いのが胃や腸からの出血です。

男性や閉経後の女性の場合はもちろん、生理のある女性でも胃や腸の病気が疑わしい人は、鉄欠乏性貧血と言われるたら、積極的に胃や腸の検査を受けることをお勧めします。

鉄欠乏性貧血について説明しましたが、実は鉄欠乏性貧血は貧血全体の3分の2程度であるというデータもあります。残りの3分の1は別の原因なのです。貧血と一口に言っても原因は多岐にわたります。鉄を採っていればよいというわけにはいかないケースもたくさんあります。貧血が疑わしい人は、ぜひ一度、詳しい検査を受けてください。



予防接種はお済みですか？



～夏休みを利用して予防接種を受けましょう～

★本庄市保健センター ☎2003

予防接種の対象年齢をご確認ください

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。

※公費負担は1回のみです。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。

※予診票がお手元にない場合は、本庄市保健センターへご連絡ください。

●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。

接種対象者 13歳未満の人

接種期間 13歳の誕生日の前々日まで

●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。また、風しんは、すでに昨年度の約2倍の患者数が報告されていて、流行が懸念されていますのでご注意ください。

接種対象者（平成24年度）

1期 生後12～24月未満の人

2期 平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれの人

3期 平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれの人

4期 平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれの人

接種期間 2・3・4期は平成25年3月31日(日)まで

歯周疾患検診のお知らせ

歯を失う原因の約9割を占める虫歯と歯周病。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に、歯周疾患検診を受けましょう。

対象年齢の人は、無料で検診を受けることができます。受診を希望する人は、事前に指定歯科医院に予約のうえ受診してください。

実施期間 平成25年3月30日(土)まで

対象 平成24年度中に40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳になる市内在住者

費用 無料

用意 健康保険証

※指定歯科医院については、本庄市保健センターへお問い合わせください。

夏休み中に子宮頸がん^{HPV}予防ワクチンの接種を始めましょう

市では、平成23年5月から子宮頸がん予防ワクチンの予防接種費用の一部を助成していますが、現時点では平成25年度以降の助成内容が未定です。

子宮頸がん予防ワクチンは高価なワクチン（1回約16,500円）です。平成25年以降は対象年齢等が変更され、助成対象でなくなる可能性のある人もいます。平成24年度中に全3回の接種を完了するためには、9月30日(日)までに第1回目の接種を受ける必要があります。

接種を希望する人は、夏休みを利用して計画的に接種を始めましょう。

●子宮頸がん予防ワクチン

助成期間 平成25年3月31日(日)まで

接種対象者（平成24年度）

接種時に市内に住民登録がある中学1年生から高校1年生に相当する年齢の女子（平成8年4月2日～平成12年4月1日生まれの人）

自己負担金 1回1,600円

※生活保護世帯の人は、受給証を契約医療機関に提示すると接種費用が無料になります。

接種回数 3回（契約医療機関での個別接種）

※初回接種から接種完了までに6か月間かかります。

助成申請手続き（事前に申請が必要です）

母子健康手帳と身分証明書（健康保険証や運転免許証など）を持参し、本庄市保健センター又は市民福祉課（総合支所1階）へお越しください。

※市民福祉課で申請した場合は、後日、予診票などを郵送します。申請から接種までに余裕を持ってお越しください。

【ご注意ください】

- ・予防接種の効果や副反応等を十分にご理解のうえ、接種を受けてください。
- ・契約医療機関以外で接種した場合は、助成の対象になりません。
- ・各予防接種の間隔等を十分に確認し、接種計画を立てて受けましょう。

※詳しい内容は、市ホームページでもご覧いただけます。