

保健 だより

☎ 健康保険課健康係 ☎ 0240(34)0249

キャッチアップ接種の期間は
令和7年3月末までです。
HPVワクチンは3回接種する
必要があるため、1回目の接種
を9月までに受けてください。



HPVワクチンの お知らせ

子宮頸がんは、20歳代から増え始め、若い世代の女性のがんの中で多くを占めています。子宮頸がんの原因の多くはヒトパピローマウイルス（HPV）の感染によるものです。HPVワクチンを接種し、HPVの感染を予防しましょう。

- 定期予防接種の対象者
小学6年生～高校1年生相当の女性
- キャッチアップ接種の対象者
(国が接種を控えていたうちに対象外になってしまった人への制度)
平成9年4月2日から平成20年4月1日生まれのHPVワクチン未接種の女性

認知症こらむ

知ってください 認知症 ③

6月から始まったシリーズ「認知症こらむ」。今回は、南相馬市立総合病院附属小高診療所の小鷹昌明先生に執筆していただきました。先生には認知症を考えるきっかけとなった出来事についてお話しいただきます。

南相馬市立総合病院附属
小高診療所
小鷹 昌明 先生

急に、認知症を学びましようと言われても、抵抗があると思います。「大切なのはわかるけれど、まだ関係ないし」と思っている人も多いのではないのでしょうか。もちろん、その考えはわかります。自分も、医者をしているから知っているだけであって、自分事としては想像できませんでした。しかし、母にこの症状がみられるようになってからは、身近に、そして深刻に考えるようになりました。なによりもたいへんと思ったのは、いったん発症した時点で進行性だったということです。止まることなどまったたくなく、できていた行動がどんどん減っていく。アルツハイマー型認知症とは、そういう病気です。転んで骨を折ったことで、一気に症状は末期まで進んでしまいました。

介護に追われ、疲弊したのは紛れもない事実です。言い方には語弊はあるかもしれませんが、医者でも、親が発病すれば、そのような状況になります。当事者になる前に、少しずつ考えていってもいいのではないのでしょうか。

熱中症 に気を付けましょう

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かず体内に熱がこもった状態になります。屋外だけでなく屋内でも起こりますので要注意です！

高齢者や子供は特に注意が必要です

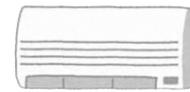
高齢者は暑さに対する体の調整機能が低下しているので注意が必要です。子供は体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。

こんな日は熱中症に注意！

- 気温が高い
- 風が弱い
- 湿度が高い
- 急に暑くなった

予防のためには

1. こまめに水分を補給しましょう
喉の渇きを感じる前に。大量に汗をかいたときは、水分と一緒に塩分も補給。起床後や就寝前、入浴前後は必ず水分の補給をしましょう。
2. エアコンや扇風機を上手に活用しましょう
気温や湿度の高い日は、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。気温が高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。エアコン使用时にも感染症対策のため、換気をしましょう。
3. 涼しい服装で過ごしましょう
通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう。屋外では帽子をかぶったり、日傘を差したりしましょう。
4. 冷却グッズを上手に使いましょう
首や頭に水で濡らしたスカーフやバンダナを巻き、気化熱で体温を下げましょう。



重い症状

意識がない

やや重い症状

意識がなんとなくおかしい

軽い症状

意識ははっきり

症状チェック!

- 手足のしびれ
- めまい・たちくらみ
- 筋肉のこむら返り

➡ **涼しい場所に避難し水分補給を!**

- 吐き気がする
- 頭がガンガンする
- からだがだるい

➡ **医療機関を受診!**

- 呼びかけに反応がない
- 呼吸が速い
- からだがひきつける
- 体温が高い

➡ **速やかに救急車を!**