

麻しん未接種者（小学生から高校生）に対する予防接種のお知らせ

昨年の春、全国的な麻しんの大流行により、特に若い世代の麻しん抗体保有率が話題となりました。

現在、予防接種法に定められる定期の予防接種では、幼児期に2回、麻しん風しん混合（MR）ワクチンを接種することとなっており、2回接種の重要性が確認されています。平成20年度からは5年計画で、1回接種時代の「小学生から高校生」までを対象にMRワクチン追加接種を実施することになります。

下野市では、平成19年10月に実施した「小学生から高校生までの麻しん接種状況アンケート調査」の結果、推定で300名程度の未接種者が存在することがわかりました。

この調査結果を踏まえて、市では麻しんの流行と自然罹患による合併症等を防ぐために、行政措置として次のように麻しん単独予防接種を実施します。接種要件に該当する方はご利用ください。

対象年齢と予防接種歴

下野市に住所を有する小学1年生から高校3年生年齢該当者（平成元年4月2日～平成13年4月1日生まれ）で、これまで麻しんワクチン・MRワクチン・MMRワクチンのいずれかの予防接種を一度も受けたことがない人

接種料金

自己負担1,000円で受けられます。接種希望の方は健康増進課まで電話でお申し込みください。

受診する際の注意事項

必ず、事前に予約をしてから受診してください。

予診票に必要事項を記入し、母子手帳を持参してください。

受診に際しては保護者同伴を原則とします。

実施期間

この予防接種の実施期間は、平成20年1月7日から3月31日までとします。

予防接種が受けられる医療機関（必ず、事前予約をしてください）

医療機関名	住 所	電話番号
伊澤外科・整形外科	下野市祇園5-32-1	44-6100
おかべこどもクリニック	下野市緑5-17-12	40-7300
カナザワ・アレルギー・クリニック	下野市祇園1-25-4	40-1337
木村クリニック	下野市祇園1-7-7	44-8211
グリーンタウンクリニック	下野市祇園2-3-2	44-8311
すずき内科・循環器科	下野市薬師寺2489-10	40-1260
南河内診療所	下野市薬師寺2472	47-1070
若草クリニック	下野市緑2-3291-1	40-0123
佐藤内科	下野市石橋839-14	53-1305
石橋総合病院	下野市石橋628	53-1134
大栗内科	下野市石橋811-1	53-5850
角田内科医院	下野市石橋549	53-5665
新島内科クリニック	下野市下古山183-7	53-8820
島田クリニック	下野市石橋238-1	53-8000
グリムこどもクリニック	下野市下古山619-1	51-1515
ふじたクリニック	下野市大光寺1-11-10	51-2727
大柳内科・眼科	下野市下古山304-2	51-2400
海老原医院	下野市小金井5-26-10	44-0163
岡田医院	下野市小金井2976	44-0021
ことうだ腎クリニック	下野市駅東5-13-16	44-8345
宮澤クリニック	下野市柴291-2	44-3309
小金井中央病院	下野市小金井2-4-3	44-7000

げんき・にこにこ・健康こらむ

こころの風邪？ Part 1

うつ病は、ストレス社会では誰でもかかり得るこころの病気です。そのため、「こころの風邪」とも言われています。とは言え風邪のように市販の風邪薬だけでは治りません。では、どんな病気なのでしょう？2回シリーズでお知らせします。

うつ病とは・・・

憂うつ感や無気力な状態が長期間回復せず、日常生活に支障をきたすようになってしまう病気です。しかし、多くの人がこのようなうつ病の症状を気持ちの持ちようと考えてしまうようです。そして、そんなやる気のない状態に焦り、さらに無理をして症状を悪化させてしまいます。

うつ病のサインとは・・・

遅刻や欠勤をするようになる 趣味活動を行わなくなる ずぼらにみえる
口数が少なくなる 食欲がなくなる だるさを訴える

POINT うつ病のサインを単なる「疲れ」として見逃さないでください。

うつ病の身体症状とは・・・

不眠、頭痛 耳鳴り、めまい、眼精疲労 口臭、味覚変化 首・肩のこり
息切れ、頻脈、胸部圧迫感 食欲不振、便秘（下痢） 嘔吐
神経痛、筋痛、関節痛、しびれ、冷感、ほてり感

POINT うつ病では身体症状が出て当たり前です。

原因は・・・

ストレスなどによって、脳内の神経伝達物質の働きが悪くなり、それによってうつ病が起こるといわれています。もう少し簡単に言うと、うつ病はこころのガソリンが切れて元気がなくなった状態です。ガソリンが切れた状態で車を走らせると車は間違いなく走らなくなります。うつ病も同じです。こころやからだの様々な症状はガソリンが切れているというサインです。これを無視して無理したため、からだの一部が故障してうつ病になると考えてみてください。

次回Part2では、うつ病の対応や治療についてお知らせします。



保健メモ

2月10日▶3月10日

開催日	内容	受付時間	対象者(地区名)	場所
2月12日(火)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	就園前のお子さん	きらら館
2月13日(水)	育児相談・栄養相談	9:30~11:00	就園前のお子さん	ゆうゆう館
2月14日(木)	1歳6か月児健診	13:00~13:30	平成18年7月生(石橋)	きらら館
2月15日(金)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	就園前のお子さん	きらら館
2月17日(日)	フッ素塗布・歯科相談	9:30~11:00	概ね2歳~就園前のお子さん	きらら館
2月18日(月)	赤ちゃん広場	10:00~10:10	平成19年11月・12月生(石橋)	きらら館
2月20日(水)	フレッシュパパ・ママ教室	9:15~9:30	事前申し込みが必要です	きらら館
2月21日(木)	9か月児健診	13:00~13:30	平成19年5月生(石橋)	きらら館
2月25日(月)	9か月児健診	13:00~13:30	平成19年5月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
2月26日(火)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	就園前のお子さん	きらら館
	ポリオ予防接種	13:00~13:30	生後3か月~90か月までのお子さん で、2回接種していない方	ゆうゆう館
2月28日(木)	4か月児健診	13:00~13:30	平成19年10月生(石橋)	きらら館
			平成19年10月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
2月29日(金)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	1歳6か月~就園前のお子さん リトミックを行います	きらら館
3月3日(月)	3歳児健診	13:00~13:30	平成16年12月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
3月4日(火)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	就園前のお子さん	きらら館
3月5日(水)	赤ちゃん広場	10:00~10:10	平成19年11月・12月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
3月6日(木)	3歳児健診	13:00~13:30	平成16年12月生(石橋)	きらら館
	1歳6か月児健診		平成18年8月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
3月7日(金)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	8か月~1歳6か月のお子さん リトミックを行います	きらら館
3月10日(月)	9か月児健診	13:00~13:30	平成19年6月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館