

保健 NEWS

子宮頸がん・ヒブ・小児用肺炎球菌 ワクチン接種が無料になります。



石狩市では、2月1日(火)から次の3つのワクチン接種費用が無料になります。各ワクチン接種の対象となる方へは、個別にご案内しています。接種を希望される場合は、事前に下記の委託医療機関へ予約してください(原則、保護者の同伴が必要です)。
※接種時に市内に住民登録または外国人登録があることが必要です
※無料となるのは下記の委託医療機関で接種した場合に限ります。ただし、特別な事情がある場合は保健推進課へご相談ください

① 子宮頸がん予防ワクチン

対象 中1(13歳相当)～高1(16歳相当)の女性(本年度は平成6年4月2日～平成10年4月1日生まれの方)
接種回数 6カ月間に3回
※現在高1(16歳相当)の方で、本年3月31日までにワクチンの接種を開始した方は、高2(17歳相当)になっても残りの接種は無料です

② ヒブワクチン

対象 2カ月～5歳未満の子ども
接種回数 生後2～7カ月未満…4回
生後7～12カ月未満…3回
1歳以上…1回
※昨年10月から実施している一部助成事業(定額3500円)は、1月31日(月)で終了

③ 小児用肺炎球菌ワクチン

対象 2カ月～5歳未満の子ども
接種回数 生後2～7カ月未満…4回

子宮頸がん予防ワクチンの説明会を開催します。

市内の産科医師による、がんの基礎知識やワクチンの効果・副反応などについて説明します。ぜひご参加ください。

日程・場所 1月29日(土) 花川南コミセン
2月5日(土) 花川北コミセン

時間 13:30～

※厚田・浜益区の方は、各支所へお問い合わせください

生後7～12カ月未満…3回
1歳～2歳未満…2回
2歳以上…1回
①②③ 共通事項
持ち物 保険証・母子健康手帳など氏名、生年月日、住所が記載されたもの

医療機関名	住所	電話	子宮頸がん	ヒブ	肺炎球菌
茨戸病院	花川東128-14	74-3011	○	×	×
鎌田内科クリニック	花川北2-5	74-7121	○	×	×
くわじま小児科	花川南1-6	74-8465	○	○	○
青木クリニック	花川南1-6	76-6250	○	×	×
わがつま小児科	花川南2-2	73-8282	○	○	○
みき内科クリニック	花川南7-3	75-2525	○	×	×
石狩湾耳鼻科	花川南8-1	75-1187	○	○	○
エナレディースクリニック	花川南9-1	72-8688	○	×	×
みやのした小児科クリニック	花川南9-1	74-0415	×	○	○
あつた中央クリニック	厚田区別狩17	78-2116	○	○	○
浜益国民健康保険診療所	浜益区浜益321	79-3221	○	○	○

▲健康被害について

この3つのワクチンは、予防接種法に基づかない任意の予防接種です。接種するかどうかは、保護者の皆さんがご判断ください。万一、ワクチン接種などによる健康被害が発生した場合は、障がいの程度により市の予防接種事故災害補償制度などが適用される場合があります。



「管理栄養士 青ちゃん黒ちゃんの健康食生活エッセー」が装いも新たに帰ってきました！
隔月連載の新シリーズでは、これまで読者の皆さんから寄せられた質問・ご意見にお答えしてまいります。引き続きお付き合いください！



Q 認知症になることが心配。今から食べ物も気をつけた方がいいですか？

(40代女性)

A 若いうちから食事に気をつけることは認知症の予防につながると言われています。「これを食べたら認知症にならない」という食品はありませんが、認知症予防につながる食べ方はあります！

認知症とは、脳内に起こる障害が原因で発症するもの。その原因はいろいろありますが、主に脳内にアミロイド斑ができる「アルツハイマー型認知症」と「脳血管性認知症」があります。

認知症は誰でもかかる可能性がある病気。「自分はまだ大丈夫」と思っている、脳の病変は、発症の20～30年前から始まっていると言われています。そのため、早くからの予防が本当に大切です。



■認知症予防の食事は魚・野菜中心で

アミロイド斑ができる「アルツハイマー型」の場合、ある研究によると、「肉中心の食事より魚・野菜中心の食事」をすることが認知症の発症を減らすのに有効であると報告されています。

また、**抗酸化作用**があるポリフェノール(赤ワイン)やビタミンA(ニンジン)、ビタミンC(果物、赤ピーマン)、ビタミンE(かぼちゃ)、葉酸(ブロッコリー)も認知症予防に効果があると言われています。

一方、「脳血管性認知症」は肥満や高血圧・脂質異常症などで引き起こされる脳こうそくや脳出血が原因です。これは、食べ過ぎや飲酒・喫煙・運動不足が主な要因となるため、対策としてはメタボ対策とほぼ同じになります。動脈硬化や血栓形成が直接の原因ですから、それらの形成を促進する飽和脂肪酸(肉に多い)の過剰摂取は避けたいものです。

つまり、いずれの場合も高脂肪・高コレステロール食を避け、コレステロールを減らす働きのある不飽和脂肪酸(魚に多い)を取り入れた、野菜中心の食事をとることが理想です。

ところで、料理をすること自体も実は認知症予防につながります。というのも、料理をすることで計画力(栄養バランスを考えた献立を考える)、注意分割(2品以上の献立を同時進行で作る)、エピソード記憶(献立・手順・家族からの感想をまとめる)が鍛えられるからです。

石狩市では、65歳以上高齢者の約1割(約1,400人)の方が、認知症の症状を有する状態にあります(平成22年9月末介護保険認定情報による)。しかも、その数は今後も増加すると予想されます。

認知症を身近な問題として、まずは予防のため魚と野菜中心の食事を、今日からさっそく始めてみませんか！



★気になる言葉

抗酸化作用

細胞を傷つけたり、老化させたりする作用をもつ活性酸素の害から身体を守るための作用。

認知症予防の川柳・標語大募集!!

石狩市全体で認知症予防を考えていきたいという思いから、認知症予防に関する川柳・標語を大募集します。最優秀賞1作品は、広報いしかり4月号で発表いたします。また今後、りんくるロビーに掲示したり、市の事業で認知症予防に関する講話などで使わせていただきます。皆さんで認知症予防に取り組みましょう！

申込方法 氏名、年齢、住所、電話番号、作品を明記の上、下記「認知症予防川柳・標語係」宛にファクス、郵送、Eメールでお送りください。1人何作品でもOK!

申込締切 2月28日(月)

申込・問合せ 〒061-3216 花川北6-1 地域包括支援センター(りんくる内) ☎75-6677 FAX75-2270

✉c-houkatsu@city.ishikari.hokkaido.jp

④ 抗酸化作用で認知症も降参か!?