



# 11月1日(木)から4種混合ワクチンが導入されます

## 3種混合ワクチンもポリオワクチンもまだ一度も接種していませんか？

**【はい】**  
という方

4種混合ワクチンの接種を受けてください

**【いいえ】**  
という方

両方またはどちらかを接種開始済みの場合、原則として3種混合ワクチンと単独の不活化ポリオワクチンをそれぞれ残りの必要回数、接種を受けてください

従来の3種混合ワクチン(ジフテリア、百日咳、破傷風)と不活化ポリオワクチンを合わせた新しいワクチンとして、4種混合ワクチンが導入されます。それに伴い、予防接種の種類状況等に応じて、接種する予防接種が異なりますので、ご注意ください。  
 ※対象年齢、接種間隔および標準的な接種期間は3種混合ワクチンと同様です

### 標準的な接種年齢

- ・初回接種は、生後3カ月～12カ月に達するまでの期間で、20日から56日までの間隔を置いて3回接種
- ・追加接種は、初回接種終了後12カ月～18カ月に達するまでの期間で、初回接種終了後6カ月以上の間隔を置いて1回接種

**接種場所** 以下の委託医療機関に事前にご連絡してください。

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
わがつま小児科	☎73-8282	あつた中央クリニック	☎78-2116
くわじま小児科	☎74-8465	浜益国民健康保険診療所	☎79-3221
みやのした小児科クリニック	☎74-0415		

**費用** 無料 ※原則、委託医療機関で接種する場合。里帰りなどの事情により委託医療機関以外の医療機関で接種を受ける場合は事前にご連絡ください

## 「アテネ不眠尺度」であなたの睡眠をチェック!

アテネ不眠尺度はWHO(世界保健機関)が中心となり設立した「睡眠と健康に関する世界プロジェクト」が作成した世界共通の不眠症チェックシートです。ぜひ、あなたも不眠度をチェックしてみてください!

### 【診断結果】

- 1～3点  
睡眠障害の心配はありません。
- 4～5点  
不眠症の疑いが少しあります。できれば医師に相談を。
- 6点以上  
不眠症の疑いがあります。医師への相談をおすすめします。

過去1カ月間に、少なくとも週3回以上経験したものにチェックをしてください。  
 診断は、選んだ回答の数字の合計で判断します。

- A) 寝つきは(布団に入ってから眠るまで要する時間)**  
 0 いつも寝つきはよい 1 いつもより少し時間がかかった  
 2 いつもよりかなり時間がかかった 3 いつもより非常に時間がかかったか、全く眠れなかった
- B) 夜間、睡眠途中で目が覚める**  
 0 問題になるほどではなかった 1 少し困ることがあった 2 かなり困っている  
 3 深刻な状態か、全く眠れなかった
- C) 希望する起床時間より早く目覚め、それ以上眠れない**  
 0 そのようなことはなかった 1 少し早かった 2 かなり早かった  
 3 非常に早かったか、全く眠れなかった
- D) 総睡眠時間は**  
 0 十分である 1 少し足りない 2 かなり足りない 3 全く足りないか、全く眠れなかった
- E) 全体的な睡眠の質は**  
 0 満足している 1 少し不満 2 かなり不満 3 非常に不満か、全く眠れなかった
- F) 日中の気分は**  
 0 いつも通り 1 少しめいいた 2 かなりめいいた 3 非常にめいいた
- G) 日中の活動について(身体的・精神的)**  
 0 いつも通り 1 少し低下 2 かなり低下 3 非常に低下
- H) 日中の眠気は**  
 0 全くない 1 少しある 2 かなりある 3 激しい

今回は2人の  
保健師からの  
お知らせです!



# 睡眠と健康 ~眠れないと悩むあなたに~

## 睡眠障害いろいろ



眠れず、  
気分も憂鬱



寝言やいびきが  
大きい



朝起きられない



仕事でも眠い



途中で  
目が覚める



寝つきが悪い

**睡眠障害とうつ病の関係**  
睡眠障害の症状は上のイラストのようにいろいろありますが、実はこうした睡眠障害は、うつ病などの気分障害から発生することも多いと言われ、大変注意が必要です。また、うつ病患者の多くには何らかの睡眠障害があるとされ、入眠障害や早朝覚醒、中途覚醒などの症状が多いようです。

現在、日本人の5人に1人が何らかの睡眠障害を抱えていると言われています。平成22年に市で行ったアンケートでも約60%の人が「朝早く目覚めてしまう」と回答していて、睡眠に関して「気になることがない」と答えた人はわずか2.1%でした。

**いびきや寝言も睡眠障害です**  
皆さんは、「睡眠障害」という言葉を聞いたことがありますか？  
睡眠障害は、睡眠の質や量に何らかの問題があることを指します。右ページ下の「アテネ不眠尺度」で自身の睡眠をチェックしてほしいのですが、睡眠に関する悩みといえば、普通は不眠症をイメージされるかもしれませんが、それはあくまで睡眠障害の一部。睡眠障害は不眠症をはじめ、いびきや寝言まで睡眠に関する悩みを全て含む言葉なのです。

一方、うつ状態が改善されたとしても睡眠障害が残ることもあります。その場合、睡眠障害が改善されなければ、うつ病の再発リスクが高くなるとも言われています。反対に、うまく睡眠が取れるようになると、睡眠障害の改善のみならず、うつ病の症状の改善、再発の予防にもつながります。

**理想的な睡眠を目指して**  
よい睡眠を取るには、コツがあります。そのいくつかをここでご紹介します。  
まず、意外かもしれませんが、就寝時刻にこだわり過ぎないようにしましょう。代わりに、起床時刻は毎日同じ時間を心がけると、1日のリズムが作りやすいと思います。また、照明は「起きたら明るく、寝るときは暗く」を意識して。昼寝は15時前の20分〜30分が効果的で、それ以上になると夜眠れなくなるので要注意です。ほかに寝床で長く過ごさない、寝酒は不眠のもとだから控える、などが挙げられます。

ここに挙げたのは一例ですので、もつとくわしく知りたい方は、ぜひ「睡眠と健康」講演会にお越しください。一緒に、睡眠について考えてみましょう！  
(堀家 曜子・新井田 晶)

## 講演会 睡眠と健康 ~眠れないと悩むあなたに~

ここでしか聞けない眠りの話が満載!!

申し込みは不要です。直接会場にお越しください!

日時 12/8(土) 15:00~16:30  
場所 りんくる2階 交流活動室  
講師 香坂雅子医師(石金病院)  
費用 無料

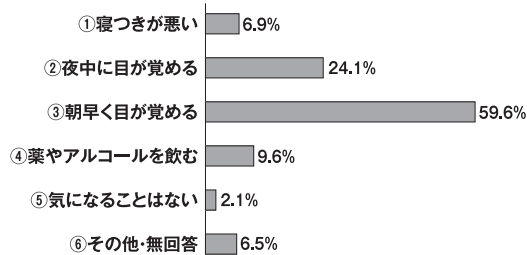


北海道でも  
数少ない  
睡眠学会  
認定医です!

### ■石狩市民に聞きました!

#### 「睡眠に関して気になることは何ですか?」

石狩市民の40歳~59歳男女2,000人にアンケートを実施、うち726人から回答がありました。結果は次のとおりです。



一働き盛りの健康習慣に関するアンケート(H22年度実施)より