

家庭の
健康アドバイス転倒・骨折
の防止

冬になり、寒くなると
身体の動きが鈍くなり、
また洋服を一杯着るため
に動きにくくなるため、
転倒しやすくなります。
高齢者の介護が必要にな
る原因の3番目が転倒・
骨折で10・8%にもなり
ます(厚生労働省「国民生
活基礎調査」平成16年)。
高齢になると皮下脂肪
が減少し、また骨粗しよ
う症のため骨折しやすく
なります。特に太ももの
付け根の骨折が寝たきり
の原因となります。

くような物を置かない、
④暗いところには照明を
つける、⑤スリッパ等の
脱げ易いものに注意をす
る、⑥お風呂場を動きや
すいように暖める。屋外
では階段、エスカレータ
ーでの転倒が多いため、
①エレベーターを使う、
②焦らずゆっくり移動す
る等の注意が必要です。
予防には、①すり足を
しないように歩き方に気
をつける、②自治体で行
っている運動教室、転倒
予防教室などに参加して
ストレッチ体操、下肢・
でん部の筋力増強運動な
どを行うことが有効です。
骨粗しょう症について
は、良い薬も開発されて
いますので医療機関でこ
相談ください。

健康教育委員会副委員長
秋場 齊

健康歳事記

市民公開講座と相談会

【日時】3月2日(日)13時～17時
【場所】千葉市総合保健医療センター 5階講堂(千葉みなと駅から徒歩5分)
【内容】1.市民公開講座:成人の難聴と耳鳴りへの対応について

(13時～14時30分) 司会:永田博史(山王病院耳鼻咽喉科)

- 1) 関田恭子(ゆざ耳鼻咽喉科サージセンター千葉)
「補聴器とうまくつきあうには～成人の補聴器購入と装用のポイント～」
- 2) 中川雅文(みつわ台総合病院耳鼻咽喉科)
「音で耳鳴りが治る? 音響療法を活用した自分でもできる耳鳴りの解消法について」

2.耳の健康に関する相談会(14時30分～17時)

聴力測定法、補聴器の試聴、耳鼻科専門医による耳の健康に関する相談会

【入 場 料】無料(ただし、事前申込みが必要です)
【申込み先】日本耳鼻咽喉科学会千葉県地方会
千葉市中央区玄鼻1-8-1 千葉大学大学院医学研究院
耳鼻咽喉科学・頭頸部腫瘍学内
TEL:043-226-2137 FAX:043-227-3442

※お申し込みは必ずハガキあるいはFAXをお願いいたします

3月3日 耳の日

3月3日は、数字を重ねて「ミミ」読み、「耳の日」になっています。日本耳鼻咽喉科学会では、毎年「耳の日」に都道府県ごとに、難聴で悩んでいる方々の相談や、一般の人々にも耳の病気のことや、健康な耳の大切さを知っていただくための活動を行っています。

平成20年は、前日の3月2日(日)に「耳の日」にちなんだ市民公開講座と耳の健康に関する相談会を開催します。

(健康教育委員会委員 工藤 典代)

千葉県内医療施設検索サイト
のご紹介

医療施設検索サイトは、以下のQRコードからブックマーク登録ができます！
ぜひご利用ください。

<http://www.chiba-1.med.or.jp/edicaldb/i/>

千葉県医師会 健康教育委員会
「健康ひろば千葉」

<http://www.chiba.med.or.jp/kenko/>

携帯サイト

<http://www.chiba.med.or.jp/kenko/i/>



予防接種を
受けましょう!!

0歳で受ける予防接種

ワクチンの種類		推奨時期
BCG		3ヶ月
3種混合(DPT) ジフテリア・ 百日咳・ 破傷風	第1期 初回	1回 BCGの4週間後
		2回 1回の3～8週間後
		3回 2回の3～8週間後
ポリオ		1回 集団

今年度も日本医師会、日本小児科医会、厚生労働省の主催で、3月1日～7日までの期間に平成19年度子ども予防接種週間が実施されます(後援「健やか親子21」推進協議会)。

実施内容は、この事業に賛同する医療機関において、種々の予防接種の相談に応じたり、通常の診療時間に予防接種が受

1歳になったら受けましょう

ワクチンの種類		推奨時期
MR 麻しん・風しん	1期	12ヶ月
ポリオ	2回	集団
3種混合(DPT) 第1期初回追加		第1期3回目の1年後

けにくい人たちにに対し、(特に土曜日、日曜日に)予防接種を行います。4月から入園・入学するお子さんをはじめ、定期予防接種が未接種の場合は、ぜひこの機会に受けるようにしましょう。

特に、4月から小学校に入学するお子さんで、麻しん・風しんワクチンを今年度まだ接種していない場合は、3月までに受けてください。接種が4月以降にずれ込んだりすると、定期予防接種としては受けられなくなり

就学前に受けましょう

ワクチンの種類		推奨時期
日本脳炎 (第1期初回)	1回	3歳
	2回	1回目の1～4週間後
	追加	4歳
MR 麻しん・風しん	2期	就学前1年間

※日本脳炎に関しては、現在、厚生労働省から、定期予防接種として現行のワクチン接種の積極的勧奨を差し控えるように通知が出されています。

自己負担が生じるばかりでなく、予防接種によって、万一、後遺症が生じた場合の補償額が少なくなるなど、デメリットが生じますので、ご注意ください。

お子さんが生まれたら、予防接種のスケジュール表を作って、適切なタイミングで忘れずに予防接種を受けるようにしましょう。

小学生で受けましょう

ワクチンの種類		推奨時期
日本脳炎 (第2期)		小学校4年生
ジフテリア・破傷風		小学校6年生

※日本脳炎に関しては、現在、厚生労働省から、定期予防接種として現行のワクチン接種の積極的勧奨を差し控えるように通知が出されています。

麻しんは肺炎や脳炎を合併することもあり、その場合、年少であるほど死に至る危険性が高く、今でもとても怖い病気です。いったんかかってしまつと特效薬がありませんので、予防接種で感染を予防することがとても重要です。

予防接種も1回受けただけでは、年数が経つにつれて予防効果が十分でなくなってくることから、平成18年度から、1歳児を対象にした第1期の麻しん・風しんワクチンに加えて、小学校に入学す

任意接種ですが 接種されることをお勧めします

ワクチンの種類		推奨時期
水痘 (みずぼうそう)		12ヶ月以降
流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)		12ヶ月以降
インフルエンザ		12ヶ月以降

※インフルエンザワクチンに関しては、6ヶ月以降の接種が認められていますが、多くの病院では12ヶ月以降の接種を勧めています。

る前の年に受ける第2期麻しん・風しんワクチンが追加されています。

さらに平成20年4月からは、今後5年間の限定で、中学校1年生に相当する年齢を対象にした第3期と、高校3年生に相当する年齢を対象にした第4期の麻しん・風しんワクチンが追加されることになりました。該当される方は、ぜひ受けるようにしましょう。

健康教育委員会委員
山本重則