

3月1日～7日は『子どもの予防接種週間』です

子どもの病気は適切な年齢に、ワクチンを接種することで予防したり、重症化を防ぐことができます。

3月1日～7日の間は、診察時間の延長や土日診療をしている病院があります。ぜひ、この機会を利用して予防接種を済ませておきましょう。

●生まれてから小学校入学前までに必要な予防接種

ワクチン名	対象者と接種回数
ヒブ	生後2カ月から5歳未満（1～4回）
小児用肺炎球菌	生後2カ月から5歳未満（1～4回）
4種混合	1期：生後3カ月から7歳6カ月未満（3回）
B型肝炎	生後2カ月から1歳未満（3回）
B C G	生後1歳未満（1回）
麻しん風しん混合（MR）	1期：生後1歳以上2歳未満で、できるだけ早期に1回 2期：保育所年長児（相当）4月1日から3月31日の期間で1回
水ぼうそう	生後1歳から3歳未満（2回）
日本脳炎	1期：生後6か月から7歳6か月未満（3回）

※ヒブ、小児用肺炎球菌ワクチンは、初回接種開始の月齢によってその後の接種回数が異なります。

●小学生に必要な予防接種

ワクチン名	対象者と接種回数
日本脳炎	2期：9歳から13歳未満（1回）
2種混合	11歳から13歳未満（1回）

●中学生に必要な予防接種

ワクチン名	対象者と接種回数
子宮頸がん	12歳となる日の属する年度の初日から16歳になる日が属する年度末日まで（3回）

注意事項

- ▼子宮頸がんワクチンは、現在接種の積極的勧奨が差し控えられていますが、希望者は公費負担で接種可能です。
- ▼接種される際には、必ず母子健康手帳と予診票を持参してください。接種間隔は接種医とご相談ください。
- ▼平成17年度から21年度にかけての接種の積極的勧奨の差し控えにより、日本脳炎の予防接種を受ける機会を逃した人（平成7年4月2日～平成21年10月1日までの間に生まれた人）は、定期予防接種の対象になります。詳しくは下記までお問い合わせください。

平成29年度 忘れていませんか？高齢者肺炎球菌ワクチン対象者の人へ

対象者	生年月日
65歳になる人	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日生まれ
70歳になる人	昭和22年4月2日～昭和23年4月1日生まれ
75歳になる人	昭和17年4月2日～昭和18年4月1日生まれ
80歳になる人	昭和12年4月2日～昭和13年4月1日生まれ
85歳になる人	昭和7年4月2日～昭和8年4月1日生まれ
90歳になる人	昭和2年4月2日～昭和3年4月1日生まれ
95歳になる人	大正11年4月2日～大正12年4月1日生まれ
100歳になる人	大正6年4月2日～大正7年4月1日生まれ

▼対象者の人には、高齢者肺炎球菌ワクチン受診券を昨年3月に送付しています。接種を希望される人は、**平成30年3月31日までに**受けてください。通院中の人はかかりつけ医にご相談ください。

▼対象となる年度においてのみ、費用助成が受けられます（自己負担額3000円）。

▼受診券を紛失した場合は、再発行しますのでご連絡ください。

【問合せ】健康福祉センター（電話 72-1852）



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

寒さが血圧に与える影響について考えてみませんか

寒い日が続きます。今年は特に気温が低いようです。東京でも20〜30cmの雪が積もりました。日野郡ではいつものことではありませんが、油断大敵です。寒い冬には、インフルエンザや風邪から肺炎、心筋梗塞や脳卒中、雪で転倒して骨折と、今年も多くの患者さんが入院しています。

今回は寒さが血圧に与える影響についてお話しします。寒いと体は熱を逃がさないように皮膚の血管を収縮させます。そう

すると血液は体の中心部に移動し、中心部では血液過剰状態となるため、血管の圧力、つまり血圧が上がることになります。心臓も高い圧の中、血液を送らないといけませんので大きな労力が必要でくたびれてしまい、心不全や心筋梗塞となります。

一方、血管は血圧が上がると高い圧に堪えないといけません。動脈硬化が進んだ血管は弾力性がなく、硬いがかろういため破綻してしまい、脳出血や動脈瘤破裂を起こします。

寒さから血圧を守るにはどうすればいい？

冬は寒いので、血圧が上がるのは防ぎようがないと思っていまいませんか？

そんなことはありません。寒さで血圧が少し上がるのはそれほど問題にはなりません。腎臓が余分な水分を尿として出

すため、血圧は戻ります。しかし、急に体を寒さにさらした場合は腎臓で調節する時間がなく、血圧の急上昇を引き起こし大変危険なのです。

それでは、日常生活で予防するためにはどうすればいいのでしょうか。まず、日ごろから血圧が高い場合は内科治療によって適切な血圧まで下げてください。その上で、急に寒さに曝露しないようにします。

家庭でできる血圧対策。家全体を暖めることが重要

日本の家屋は一部屋ずつ暖房するため、廊下やトイレ、お風呂は寒いことが多く、大変危険です。昔はトイレが屋外になっていたことが多く、寒い外のトイレに行つて倒れる人が多くいました。私が留学していたドイツではマイナス20度まで気温が下がり、厳しい寒さでしたが、家は全

館暖房で、廊下もトイレもすべて暖かく、家の中ではTシャツで過ごせました。

つまり、できるだけ家全体を暖めること、特にトイレは寒い上にいきむと二重に血圧を上げるので、トイレの中にも電気ストーブを入れることをおすすめします。また、お風呂の脱衣所も寒くならないように暖房を入れましょう。朝、ふとんから出るときはタイマーで起きている時間の前から暖房を入れ部屋を暖かくしておきましょう。

生活習慣を見直し、重大な病気から身を守ろう

急に寒くなることがないか、自分の生活を見直して対策を立てることが重要です。自分の生活の中でいつ血圧が高くなっているのか、何をしているときに血圧が上がっているのかを調べることもできます。主治医の先生と相談して24時間血圧計を用いて調べてください。生活習慣の問題点を調べ、修正していくことが重大な病気から身を守る最良の方法です。

