



令和6年度狂犬病予防注射（集合注射）のお知らせ
 〈犬の飼い主の皆さんへ〉

狂犬病は、狂犬病ウイルスを病原体とする人獣共通の感染症で、狂犬病の犬にかまれた人が発病してしまうと治療法がなくほぼ100%死亡する病気です。法律により、犬の飼い主は年に一度、飼い犬に狂犬病予防注射を受けさせる義務があります。（特別な事情がない限り、4月～6月の間に接種してください）

町では、令和6年度の集合注射を下記の日程で行います。都合のつく会場へ飼い犬を連れてお越しください。

| 実施日 | 時間 | 会場 |
|-------------|-------------|--------------|
| 4月17日（水） | 13:15～13:20 | 真住公民館前 |
| | 13:30～13:35 | 金持公民館前 |
| | 13:45～13:50 | 下本郷集会所前 |
| | 14:00～14:05 | 上本郷公民館前 |
| | 14:15～14:20 | 奥渡公民館前 |
| | 14:30～14:40 | 下榎老人憩の家前 |
| | 14:50～15:00 | 日野町山村開発センター前 |
| 4月18日（木） | 13:20～13:30 | 久住集会所前 |
| | 13:45～13:55 | 小河内バス停前 |
| | 14:05～14:10 | 上菅駅前 |
| | 14:20～14:30 | 日野町公民館前 |
| | 14:45～14:55 | 野田みちくさの館前 |
| 6月3日（月）・補足日 | 14:00～14:20 | 日野町山村開発センター前 |

◆注射当日は、町から送付された「令和6年度狂犬病予防注射受付票（兼 問診票）」（4月上旬発送予定）を持参してください。なお、事前に裏面の問診項目を記入してからお越しください。

◆高齢犬（10歳以上）や「過去に心臓病など重い病気にかかったことがある」「当日の犬の健康状態が悪い」など、獣医師が接種不可能と判断した場合は、後日かかりつけの動物病院で相談のうえ、接種してください。

◆日程の都合がつかない場合は、かかりつけの動物病院で接種してください。

▶注射料金など（1頭あたり） ※なるべくお釣りのないように、あらかじめ準備をお願いします。

| 注射料金 | 注射済票交付手数料 | 合計 | 犬シール（希望者のみ） |
|--------|-----------|--------|-------------|
| 2,750円 | 550円 | 3,300円 | 80円 |

▶こんなときは役場健康福祉課へ届け出が必要です。 ※集合注射会場でも手続きができます。

| 事例 | 届け出 | 持参するもの |
|----------------------|---------------|----------------------------------|
| 新しく犬を飼い始めた | 犬の新規登録申請書 | 新規登録手数料 3,000円 |
| 犬が死亡した | 犬の死亡届 | 鑑札 |
| 犬を連れて転入した 犬を譲り受けた | 犬の所在地・所有者の変更届 | 鑑札 |
| 鑑札を紛失した | 鑑札再交付申請書 | 再交付手数料 1,600円 |
| 動物病院で狂犬病予防注射を接種した | 狂犬病予防注射済票の交付 | 注射済票交付手数料 550円、 動物病院で渡される注射済証 |

【問合せ】町健康福祉センター（電話 72-1852）

第87回 中年から始まる人に言えない困りごと その1 尿漏れ

日野病院 病院長 孝田 雅彦

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。



最も多い尿漏れの原因 腹圧性尿失禁

スポーツ観戦に行きたいけど力が入ると…。旅行に行きたいけど荷物を持つと…。この悩みは何かわかりますか？そうです。尿漏れです。くしゃみをしたり、重いものを持つたり、早足で歩いても起こることがあります。皆さんはそんな経験ありませんか。尿漏れで困っている人は2000万人いると言われています。男女比では2・5で、女性の方が多いですが、実は男性も結構多いのです。尿漏れの原因で最も多いのが、腹圧性尿失禁です。これは骨盤底筋のゆるみによって起こります。

骨盤底筋はおわん状になった骨盤の一番底を支えている筋肉で、膀胱、膈、直腸が通る穴があり、その穴を開け閉めして排泄をコントロールしながら、骨盤内の臓器を支えています。では、この骨盤底筋が緩む原因は何でしょうか。女性では第1に、やはり妊娠と分娩です。大きくなった赤ちゃんが子宮を支えるのは大変ですし、分娩時は骨盤底筋が大きく伸展されることによつて筋肉が損傷します。

第2は便秘です。排便時の過度のいきみは筋肉を損傷します。第3は肥満です。内臓脂肪が増加するとその重さを支える筋肉に負担がかかります。第4は姿勢です。猫背でお腹が出た姿勢は内臓の重量をすべて骨盤底筋に負荷することになります。頭、肩、骨盤、膝、くるぶしが縦一直線になった姿勢は、骨盤を適正な角度にするとされています。第5は加齢による筋力低下です。しかし、骨盤底筋は自分の意志で動かせる骨格筋ですので、鍛えることができます。

以上、骨盤底筋が緩む原因がわかれば治療法・予防法もおのずとわかってきます。便秘を解消し、姿勢を良くし、運動をして筋肉をつけながら体重を減らすことです。私の患者で、ジムに通って体重を10kg減量したところ、頻尿が改善し、尿漏れがなくなった方がいます。やはり地道な運動が大切です。また、骨盤底筋自体を鍛える体操を加えることで、より効果が上がります。

骨盤底筋体操で尿漏れを解消しましょう！

骨盤底筋体操にはいろいろな方法がYouTubeで紹介されていますが、比較的簡単な方法を紹介します。

仰臥位になり両膝を立て、下腹部に両手を乗せて全身の力を抜きます。息を吐きながら肛門をしめるように力を入れ、締めた状態を5秒間維持した後に力を緩めます。これを1セットとして一日10セット行いましょう。

さらに肛門を素早く締め、緩めることを5回行い、5回目に5秒間しめた状態を維持すると、素早い運動が可能となり、より尿漏れに効果的です。お風呂に入る前にぜひやってみてください。

尿漏れの解消は、日常生活を楽しく活動的なものに変えてくれます。

