

！ 予防接種受け忘れていませんか？

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、感染症の予防や、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。必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。

☒ 接種を忘れがちな予防接種（小学校に上がる前）

ワクチン名	対象者と接種回数
麻しん風しん混合（MR）	1期：生後1才以上2歳未満 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カ月から7歳6カ月未満（3回）

☒ 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）
二種混合	11歳から13歳未満（1回）

☒ 中学生に必要な予防接種（女性のみ）

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）

- ▼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っていきましょう。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平成7年4月2日～平成21年10月1日生まれの方は、特例で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。

令和2年度高齢者肺炎球菌ワクチン対象者

対象者	生年月日
65歳になる人	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生まれ
70歳になる人	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生まれ
75歳になる人	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生まれ
80歳になる人	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生まれ
85歳になる人	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生まれ
90歳になる人	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日生まれ
95歳になる人	大正14年4月2日～大正15年4月1日生まれ
100歳になる人	大正9年4月2日～大正10年4月1日生まれ

接種期間 / 令和3年3月31日まで
自己負担額 / 3,000円

- ▼対象者には、令和2年4月に高齢者肺炎球菌ワクチン受診券を送付しています。ただし、過去に任意接種で高齢者の肺炎球菌ワクチンを1回でも接種した人や、5年前の平成27年度に接種した人は対象外です。
- ▼接種を希望する人は、かかりつけ医へご相談ください。
- ▼受診券を紛失した場合は、再発行しますので下記までご連絡ください。

《お知らせ》新型コロナウイルスワクチン接種について

国から詳細情報が入り次第、接種の案内など随時お知らせします。本ワクチンは、強制ではなく希望者に接種を行います。

接種費用 / 無料（公費負担）

接種回数 / 2回（接種間隔は供給されるワクチンにより異なりますが、おおよそ3～4週間間隔）

接種の優先順位 / ①医療従事者など②高齢者③基礎疾患のある人、高齢者施設などの従事者④その他
ご自身の接種の順番を確認いただき、順番が来るまでお待ちください。

接種場所 / 原則、日野町内の医療機関にて接種。ただし、入院・入所中の人や、町外医療機関が
かかりつけ医の場合は、特例で居住地外での接種も受けられる場合があります。

その他 / 現在、何かの病気で治療中の人や、体調など接種に不安がある人は、事前にかかりつけ
医などにご相談の上、ワクチン接種を受けるかどうかお考えください。





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。

意外と知らない？
高血圧についておさらいを

1月号ではヒートショックについてお話ししました。ヒートショックによって血圧が大きく変動し、脳卒中、心筋梗塞などの急性疾患を引き起こします。今月は、この高血圧についておさらいをしたいと思います。高血圧なんてよく知っている、という人にも新しい発見があると思います。

日本には、約4000万人の高血圧患者がいると言われています。そのうち、うまく血圧をコントロールできている患者さんは、1200万人と3割しか

いません。残りの人はコントロールが不十分か、治療を受けない、あるいは高血圧であることを知らないといった人たちです。まだまだ、皆さんに高血圧のことを知ってもらう必要があります。

血管収縮型と血液過剰型。それぞれの対策は

高血圧には大きく分けて、「①血管の過剰収縮によって起こるもの」と「②血液量の過剰によるもの」があります。

①血管収縮型は、細いホースに水を通すようなものですから、力(圧)が必要です。心臓が力いっぱい血液を送り出している状態です。緊張すると交感神経が優位となり血管が収縮したり、寒いと皮膚の血管が収縮し、血圧が上がります。

この型は交感神経が敏感な人、ストレスの多い人、また、動脈硬化が進み血管が硬くなった高齢者がなりやすい型です。この型では特に収縮期血圧(上の血圧)が高くなります。

次に、②血液過剰型は、塩分を取り過ぎて血液の量が増えるため、血圧が上昇します。この型では、拡張期血圧(下の血圧)の上昇が目立ちます。多くの患者さんは両方の型が混合していますので、両型に対する対策が必要です。

血管収縮型に対しては、ストレスを減らすことと、冬期は寒さ対策が必要です。薬剤としては、血管を拡張させるカルシウム拮抗薬や、アンジオテンシン受容体拮抗薬がよく使われます。

血液過剰型に対しては、まず減塩食です。これまでも、この病院長コラムで減塩については何度もお話ししていますので、ぜひ復習してください。できれば栄養士さんに自分の食事をみてもらって、栄養指導してもらおうのがベストです。薬としては、利尿薬を用いて過剰な水分(塩分)を排泄します。

肥満やメタボリックシンドロームの人は、脂肪細胞から分泌されるホルモンが血管を収縮させ、腎臓に作

用して塩分の排泄を抑制し、血圧を悪化させます。したがって、肥満の解消、運動は血圧の改善に有効です。

あなたの高血圧は朝型？ 夜型？

最後に、血圧の治療を行うときは、ぜひ自分の血圧がいつ高いのかを24時間血圧計で調べてください。携帯型血圧計で、自宅で測定できます。それによって、早朝高血圧や夜間高血圧、あるいは一日中血圧が高いのかを調べて、薬剤の種類、投与方法を工夫することができます。

あなたの血圧は大丈夫ですか。高ければ、どの型の高血圧で、いつ高いのでしょうか。治療法は適切ですか。ぜひ、おさらいしてください。

