

予防接種、受け忘れていませんか？

3月1日から7日は子ども予防接種週間です。



子ども予防接種週間は、保護者の皆さまをはじめ、町民の皆さまの予防接種への関心を高め、予防接種率向上を図ることを目的に、毎年3月上旬に実施しています。4月から入園・入学を迎える前のこの機会に、母子健康手帳の予防接種のページを確認し、接種漏れがある場合にはかかりつけの医師に相談のうえ、必要な接種を受けましょう。

☑ 接種を忘れがちな予防接種（就学前）

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歳以上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

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）

▼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日までの間に生まれた人で20歳未満の人**は、特例で定期予防接種の対象になります。詳しくは町健康福祉センターまで問い合わせください。

☑ 子宮頸がんワクチン（女子のみ）

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）
-------	---

高齢者等の予防接種について（定期予防接種）

以下の予防接種は、主に個人予防目的のために行うものであり、義務ではなく、希望される方に行うものです。ワクチンによって接種時期が異なりますのでご注意ください。

■高齢者肺炎球菌

対象者：①65歳
②60～65歳未満で、一定の障がいの有する人（※1）
※ただし、過去に肺炎球菌ワクチン（23価肺炎莢膜ポリサッカライドワクチン）を接種した人は対象外です。

接種時期：①65歳の誕生日から66歳の誕生日前日まで
②当該年度の誕生日から当該年度翌年の誕生日前日まで

■带状疱疹

対象者：①当該年度に65歳を迎える人
②当該年度に60～64歳を迎え、一定の障がいの有する人（※2）
※ただし、带状疱疹ワクチンの定期接種対象者は、令和7年度から11年度までの5年間の経過措置が設けられています。その年度内に70、75、80、85、90、95、100歳（※3）となる人は、その当該年度に対象者になります。

接種時期：①・②ともに当該年度の4月1日から3月31日まで

※1. 心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がい有する者として厚生労働省令で定める人（各障がいについて身体障害者手帳1級を有し、またはその障がいの程度が1級と同程度と証明できる人）
※2. ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がい有する者として厚生労働省令で定める人（この障がいについて身体障害者手帳1級を有し、またはその程度が1級と同程度と証明できる人）
※3. 101歳以上の人については、令和7年度に限り全員対象となります。

▼受診券および予診票については、それぞれ対象者に送付しています。
【高齢者肺炎球菌ワクチン】⇒65歳の誕生日月 【带状疱疹ワクチン】⇒当該年度の4月
▼接種を希望される人は、かかりつけ医へご相談ください。
▼受診券や予診票を紛失された場合は再発行しますのでご連絡ください。 【問合せ先】町健康福祉センター（電話 72-1852）



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。



冬になると咳がこんこん、鼻水が出て「風邪かな」と思っているうちに、痰が増え、熱が出て、息が苦しくなる。受診したら肺炎だった——高齢の方では珍しくない経過です。

日本では肺炎は死因の5位で、毎年14万人の方が亡くなります。実際には第3位の「老衰」と診断される中にも、肺炎が関わっていることが少なくありません。「年を取ったら肺炎で亡くなるのも寿命だから仕方ない」と思われがちですが、肺炎は完全に避けられない運命ではありません。予防の工夫で、起こりにくくし、重くなりなくできます。

高齢者が肺炎になりにくい理由とは

高齢者が肺炎になりにくい理由は、免疫の低下、心臓や肺などの基礎疾患、筋力低下による痰の出しにくさ、飲み込む力の低下による誤嚥など、いくつもの要因が重なるためです。弱点が重なるため肺炎は起こりやすくなりますが、逆に言えば、その要因を一つでも減らせば予防につながります。

肺炎が起きる型は二つあります。第一は、ウイルス感染のあとに続く細菌性肺炎です。インフルエンザや新型コロナウイルス、いわゆる風邪で気道の粘膜が傷つくと、痰を外へ運ぶ働きが弱まり、痰がたまりやすくなります。そこに細菌が増えると肺炎へ進みます。「風邪は治ってきたはずなのに、急にだるい」「痰が増えた」「息が苦しい」という変化は注意信号です。

第二は誤嚥性肺炎です。食事のたびにむせる、水を飲むと咳き込む。こうした場面を見たり、経験したりしたことはないでしょう。

うか。誤嚥は一度に大量でなくても、少しずつを繰り返すだけで起こります。しかも寝ている間にも唾液の「こつそり誤嚥」は起こり得ます。むせが目立たない「静かな誤嚥」もあり、食後の微熱や声のかすれ、食欲低下が続くときは早めの相談が安心です。口の中が汚れているほど、誤嚥したときに肺へ運ばれる細菌が増え、危険性が高まります。さらに高齢になると咳反射も弱く、入ったものを吐き出しにくくなります。

肺炎リスクを減らす予防と3つの柱

では、予防はどうするか。柱は三つです。

まずワクチン。インフルエンザ、新型コロナウイルス、肺炎球菌のワクチンは、肺炎の引き金を減らし、重症化を防ぐ助けになります。持病がある方では、医師と相談のうえでRSウイルスワクチンも選択肢になります。

次に口腔ケア。口の中は細菌が多い場所です。毎食後と就寝前の歯みがきに加え、舌の清掃も意識しま

しょう。間食のあとに口をすすぐ、虫歯や入れ歯の不具合を歯科で整えることも大切です。

三つ目は飲み込む力を保つ体操です。簡単にできるのが「パマタカラ体操」。パパパパ、ママママ、タタタタ、カカカカ、ララララとはっきり発声したあと、パマタカラを数回繰り返します。舌と喉の筋肉を動かし、声も出せて一石二鳥です。パパ、ママ、タカラと覚えてください。

肺炎は、年齢だけで決まる病気ではありません。今日からできる小さな積み重ねが、冬の安心につながります。予防を、いま始めましょう。

