



ネウボラって？

フィンランド語で「相談する場所」が日本語に近い意味。フィンランドでは「ネウボラ」として、かかりつけの担当者や専門職が、妊娠期から就学期まで切れ目なくサポートしています。

【電話相談／仙北市保健課】《固定電話》☎ 55-1112 《携帯電話》☎ 080-2813-0835



伝染性紅斑(リンゴ病)とは

伝染性紅斑は、ヒトパルボウイルスB19を原因とした感染症です。典型例では両頬が赤くなることからリンゴ病と呼ばれています。

せきをしたときのしびき接触により感染します。また、妊婦が感染したことに由来する母子感染(胎児感染)もあります。

潜伏期(感染して症状が出るまで)は、4〜14日くらいです。軽いかぜ症状が現れ、そのあと数日から1週間ほど経ってから両頬に鮮明な紅斑が出現します。続いて、腕、足にレースのような赤い発疹が見られます。そのために、かぜ症状で受診したときに診断がつかないこともあります。成人では、しばしば関節痛を伴うことがあります。

妊婦(特に28週未満)が感染した場合、流産や、死産にいたる場合や、胎児が胎児浮腫という病気になることがまれにあるので、妊婦健診などはきちんと受けましょう。

幼児から学童期が感染すると症状が現れやすいです。成人は、感染しても症状が現れにくいことが多いです。

《治療方法》特別な治療方法はなく、その症状に合わせた治療となります。《予防方法》発疹期には、感染力はありませんが、特に感染を予防する必要はありません。しかし、潜伏期があり流行期にはいつ感染するかわかりませんので、感染しないような対策が必要です。

- 《かぜエチケット》
- 1 マスクをする。
 - 2 せき・くしゃみをするときはティッシュで口と鼻をおおう。使用したティッシュはすぐゴミ箱に捨てる。
 - 3 手を洗う。
- 《対策2》 感染期に人の多く集まる場所ではマスクを着用、または避ける。
- ※秋田県でも昨年から発生報告があります。

2種混合予防接種とMR(麻しん・風しん)Ⅱ期予防接種の接種期限は3月31日までです

まだ済んでいない方はお急ぎください。
《小学校6年生保護者の方へ》
2種混合予防接種はお済みですか？
《小学校就学前(年長児相当)保護者の方へ》
MR(麻しん・風しん)Ⅱ期予防接種はお済みですか？

おたふくかぜ予防接種 2回目について

推奨年齢は、小学校就学前(年長児相当)です。1回目から2年を経過した方は、接種に助成(4,000円)がありますので、保健課で申請手続きをお願いします。(1回目を接種していない方、小学生以上の方にも助成がありますので、詳しくは保健課にお問い合わせください)

語って、笑って、ホッと一息 えがおサロン

「えくぼの会」では、毎月サロンを開き、個人の悩みや相談に応じています。お茶やコーヒーを飲んで語ってホッとするスペースです。どなたでも参加できますのでぜひお立ち寄りください。
傾聴ボランティア「えくぼの会」

3/6(日) 時間 13:00~16:00
血圧測定と健康講話
脳トレ・手工芸など

場所 田沢湖健康増進センター
参加料 100円

相談は秘密厳守です



問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

心の居場所づくりセミナー

一人ひとりの心地よい関係性から多様な人や地域との関係性を育み、お互いが安心できる心の居場所をつくることを目的にセミナーを開催します。人と自分の関係性を見直し、自分にあった関係づくりや支援する人にとってのよい関係づくりについて考えてみませんか。自己学習として気軽にご参加ください。

日時 3月7日(木)《受付》13:10~13:25 《講演》13:30~15:00

場所 角館樺細工伝承館

講師 岩室紳也氏(ヘルスプロモーション推進センター代表)

講師略歴 医師。病院勤務、保健所公衆衛生医、地域医療振興協会ヘルスプロモーション推進センター長などを歴任。2014年にヘルスプロモーション推進センターを設立、代表に就任。現在も神奈川県厚木市病院で診療されている傍ら、陸前高田市地域包括ケアアドバイザーや女川町健康づくりアドバイザーなども兼任。テレビ、ラジオ出演、著書多数。

演題 お互いが安心できる心の居場所を見つける ~地域づくりは心の居場所づくりから~

申込期限 3月4日(月) ※準備の都合上、申し込みをお願いします。

申込・問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112

健康ワンポイント

お薬との上手な付き合いかた ~元気で長生きするために~

年を重ねることで持病の数も増え、お薬の種類も増えがちになります。お薬の種類が増えることで、思いがけない副作用を引き起こす危険が高まります。今受けている病気の治療を安全に受け、元気で長生きするためのお薬との上手な付き合いかたを一緒に考えてみましょう。

「自己判断」は禁物
「体調がいいからお薬は必要ないかな…」「お薬が合わないから…」と、自分でお薬を中断することでのトラブルが多くあります。自己判断は禁物です。必ず医師に相談しましょう。

「飲みあわせ」に注意
複数の薬を使用している場合は、飲みあわせにより副作用が強くなり、薬の効果に影響がでる可能性があります。複数の病院にかかっている場合は医師とよく相談しましょう。また市販薬やサプリメント、栄養ドリンク、食品などとの飲みあわせによっても思いがけない副作用が出る可能性があります。これらを使用する際も医師に相談しましょう。

「おくすり手帳」を活用しましょう
今飲んでいる薬を正しく把握するために、おくすり手帳を使いましょう。医師や薬剤師は、おくすり手帳を見て確認をし、お薬の重複や副作用を予防します。病院や薬局には、必ずおくすり手帳を持参しましょう。また、おくすり手帳は複数冊もたずに、1冊にまとめて使いましょう。

問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112