

診療所だより

診療所長：田川 豊秋



インフルエンザ予防



日に日に寒さが増してきて雪の季節が近づいて来ました。冬の訪れと共に、インフルエンザ流行のシーズンともなってきます。

この冬は製造量の減少のため全国的にワクチン不足となっております。町立診療所でも方々に手を尽くして入手に努めましたが、昨年度施行した人数分の確保のめどは立っておりません。定期接種対象者（65歳以上の高齢者など）や小児から接種を進めていますが、引き続きワクチン確保を行い、任意接種も順次行っていきたいと考えています。

「今年は予防接種を打っていないからインフルエンザに罹りやすい…」と思われがちですが、実はワクチン接種はインフルエンザ感染率にはあまり影響しないと言われています。接種の有無は、感染率の減少よりも感染後の重症化防止に関係します。つまり予防接種は「感染させない」ためではなく、「重症化させない」ためだということです。

では「感染させない」ためにどうするか。一番の方法は、昔から言われている通りの「手洗い・うがい」です。うがいの重要性は言うまでもありませんが、おろそかになりがちなのは手洗いです。ウイルスが咳をしている感染者から直接皆さんの体内に侵入する機会はそれほど多くありません。それよりもあちらこちら（ドアノブや手すりなどにも）に付着したウイルスを、皆さんは自らの手で自らの口や鼻へ運んで感染させているのです。水が冷たい時期ですので、つつい簡単に済ましてしまいがちの手洗いをしっかり行う事が予防には大切です。もちろんウイルスが体内に入ってきて、暴れ出すまでに自分の免疫の力でやっつけてしまえる様に、体調管理に注意することも予防には大切な事です。

予防接種に頼らない「感染予防法」に留意していただき、診療所の待合室が混まらずにすむ!?冬であることを願います…

それでも罹った時のお話はまた次回に。

医療漫談『痛みがありませんか?肩・腰・膝』



町立診療所で、第6回目の田川所長による医療漫談を開催し、「痛みがありませんか?肩・腰・膝」をテーマに講演を行いました。

最近、肩・腰・膝が痛いと思うことはありませんか?もしかしたら、重大な病気が潜んでいる可能性もあります。

今回の医療漫談では、50人を超える参加者と一緒に、肩・腰・膝の痛みに効く、手軽にできる運動などを行いました。

これからも、さまざまなテーマを漫談形式で紹介していきますので、多くのご参加をお待ちしています。

お問い合わせ先：町立診療所 電話・告知端末機：5-1221



11月8日から14日は、歯・口腔の健康づくり8020推進週間

8020運動は、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、妊産婦を含めて生まれてから亡くなるまでの全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。

いつまでもおいしく食べられるように、歯と口のチェックを行いましょう。

町では、節目年齢の方と妊婦を対象に無料歯周病検診を実施しています。

【歯周病検診の対象になる方】

☆今年度 満30/35/40/45/50/55/60/65/70歳の方
☆妊婦の方

【日 時】平成29年4月10日（月）～平成30年3月30日（金）

【場 所】幌延町立歯科診療所

【料 金】無料（4,931円を町から助成します。）

【その他】検診予約の方法等は、4月に送付している「歯周病検診案内」をご確認ください。

歯周病検診は、いきいきブルピーポイントの対象事業です。

お問い合わせ先：保健センター 電話・告知端末機：5-1790