健康案内

検診

健康課（〒194―0013、原町田5―8―21、健康福祉会館内、☎725・5178）

肺がん・胃がん検診

【肺がん検診】

○対象　40歳以上の町田市民で勤務先等で検診の機会がない方（1年に1回受けられます）

※妊娠している方及び疑いのある方は受診できません。

○日時　4月25日（月）午前9時～正午

※時間の指定はできません。

○会場　健康福祉会館

○内容　問診、胸部レントゲン撮影、かくたん検査

○定員　80人（抽選）

○費用　1200円

【胃がん検診】

○対象　35歳以上の町田市民で勤務先等で検診の機会がない方（1年に1回受けられます）

※①胃及び十二指腸の病気で手術歴のある方、現在治療中または経過観察中の方②胃腸に何らかの自覚症状がある方③妊娠中及び妊娠の疑いのある方は受診できません。

○期日・会場　4月18日（月）＝鶴川市民センター、19日（火）＝木曽山崎センター、20日（水）・21日（木）・22日（金）＝健康福祉会館

○時間　午前9時～正午

※時間の指定はできません。

○内容　問診、レントゲン間接撮影（バリウムを飲みます）

○定員　各日50人（抽選）

○費用　800円

◇

○申し込み　ハガキ（1人1枚）に「肺がん検診申し込み」または「胃がん検診申し込み」と書き、住所・氏名（ふりがな）・生年月日・性別・電話番号・胃がん検診は希望会場・希望日（第3希望まで）を明記して、3月8日まで（消印有効）に健康課へ。

※受診案内等は、4月上旬までに送付します。

【非負担者について】

次の方は無料となります。

○㊎医療証をお持ちの方

○㊎老人保健法医療受給者証をお持ちの方

○高齢受給者証をお持ちの方

○2004年度の市民税非課税世帯の方

○生活保護受給世帯の方

※受診できる方に郵送される検診申込書で、当日、負担・非負担の届け出をして下さい。

成人歯科健康診査

歯の健康の保持を目的として健診を実施しています。

○対象　健診日に40歳～65歳の町田市民（1年に1回受けられます）

○内容　問診、歯周疾患等の診査、予防指導

○費用　400円

○申し込み　協力歯科医院に直接お申し込み下さい。

※健康手帳をお持ちの方はご持参下さい。

【非負担者について】

次の方は無料となります。

○2004年度の市民税非課税世帯の方

○生活保護受給世帯の方

※病・医院で渡される受診票で当日負担・非負担の届け出をして下さい。

健康づくり

市民公開講座

【認知症（痴ほう）の正しい理解のために】

健康課☎725・5471

町田市医師会主催の公開講座です。市民の皆さんとともに認知症（痴ほう）について考えてみましょう。

○日時　3月13日（日）午後1時～4時30分（正午から開場）

○会場　町田市民ホール

※駐車場はありません。

○内容　①基調講演「認知症（痴ほう）の正しい理解」聖マリアンナ医科大学理事長・長谷川和夫氏②パネルディスカッション「痴ほう性高齢者の尊厳を守るために」（家族、かかりつけ医、精神病院、老健施設、訪問看護、福祉施設、行政等の立場からお話があり、その後討論となります）

○定員　800人（申し込み順）

○申し込み　ハガキに「市民公開講座希望」と書き、住所・氏名・電話番号を明記して、町田市医師会「市民公開講座」事務局（〒194―0022、森野3―13―20）へ。

※詳細はパンフレット（市役所本庁舎、各市民センターにあります）をご覧下さい。

予防接種

健康課☎725・5422

予防接種週間

3月1日（火）～7日（月）は予防接種週間です。保育園や幼稚園、小学校に通い集団生活が始まると、様々な病気にかかりやすくなります。今年の4月に入園・入学を控えたお子さんをお持ちの方は、定期の予防接種が終わっているか、母子手帳をもう一度確認しましょう。

予防接種の対象年齢と間隔は右下表のとおりです。

BCG・ポリオは集団で、三種（二種）混合・麻しん・風しん・日本脳炎は個別で実施します。

【BCGについて】

結核予防法の改正により、4月からツベルクリン反応検査が廃止され、BCG接種の対象年齢が「生後6か月未満まで」に変更となります。4月以降受けられなくなる方は、現在実施していますので受けるようにしましょう。

※日程については健康課へお問い合わせ下さい。

【ポリオについて】

適宜広報まちだでお知らせします。

【個別接種について】

町田市医師会の協力で実施するものです。

該当するお子さんは近くの実施医療機関でお受け下さい。接種料は無料です。

○会場　町田市医師会加入の予防接種実施医療機関

※接種は診療時間内に行います。必ず事前に医療機関にお問い合わせ下さい。

保健所

地域歯科衛生士研究会

【口腔ケアの大切さを皆に知ってもらおう】

在宅訪問や医療の現場、歯科疾患の予防活動を各方面で実践している方、これから働いてみようかなとお考えの方、仲間と交流しながら勉強していきませんか。

○対象　歯科衛生士

○日時　3月10日（木）午前9時30分～11時30分

○会場　町田保健所

○内容　訪問歯科指導を実践している歯科衛生士の講話、老健施設で活動している研究会からの報告、交流会

○申し込み　3月8日までに電話またはFAXで町田保健所（☎722・0621、FAX722・3249）へ。

虐待問題講習会

【虐待…それは親子の悲痛な叫び～今、私たちにできること～】

虐待による悲惨なニュースは、無関係なことですか。

○対象　子どもの虐待問題に関心のある方

○日時　3月18日（金）午後2時～4時

○会場　南多摩保健所1階講堂

○講師　国立保健医療科学院・中板育美氏

○定員　60人（申し込み順）

○申し込み　3月14日までに電話で南多摩保健所（☎042・371・7661）へ。

㊐町田保健所☎722・0621

健康メモ

（町田市医師会）

「片頭痛」という言葉をお聞きになったことがあると思います。

一口に頭痛といってもいろいろな種類があります。大きく分けると「脳の病気が原因で起こる頭痛」と「慢性頭痛」があります。

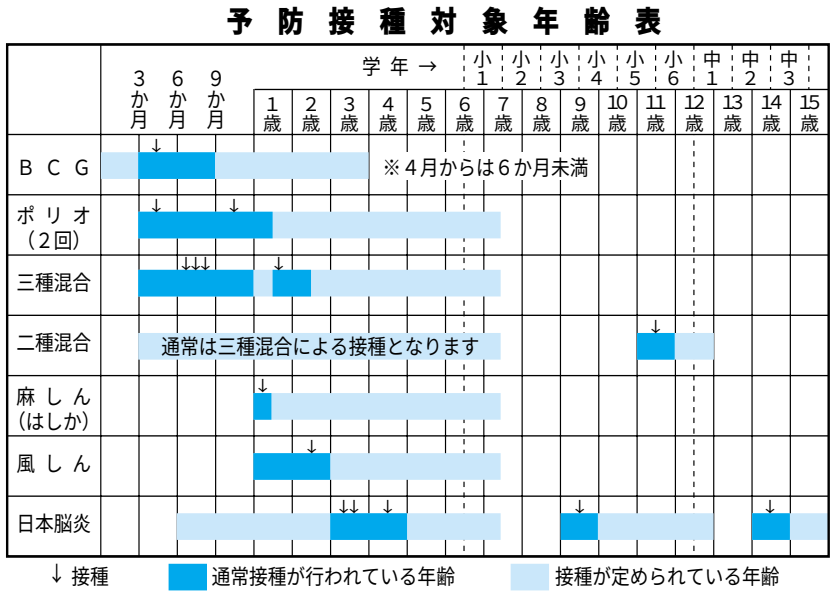
脳の病気とは、くも膜下出血、髄膜炎、慢性硬膜下血腫、脳腫瘍など、緊急に適切な治療が必要となる疾患です。これらの病気の診断には、CTスキャンやMRIなどの画像検査が有用です。一方、慢性頭痛とは、画像検査で写るような病気がないのに、いつも頭が痛いとか、ときどきすごく痛むとかいういわゆる「頭痛持ち」といわれる人の頭痛で、頭痛患者さんの90％にあたります。慢性頭痛は「筋緊張性頭痛」と「片頭痛」が代表的です。筋緊張性頭痛は、ほぼ毎日頭が重く、しめつけられるような痛みが続き、肩こりや首の痛みなどを伴う頭痛で、精神的・肉体的ストレスが原因となるため、「ストレス頭痛」と呼ばれることもあります。

片頭痛

月に1回から数回と毎日ではないものの時々起こり、痛みが1日中続き、寝込むような頭痛は、片頭痛の可能性があります。典型的な片頭痛では、心臓が脈打つように、ズッキンズッキンとかなりひどく痛みます。階段の昇り降りや頭を動かすことにより頭痛が悪化する、光や音に過敏になる、さらに吐き気を伴うこともあります。片頭痛には前兆が起こることがあります。発作の10分から1時間程前に視野のなかにチカチカとしたまぶしい光やギザギザした明るい模様が現れることがあり、これを閃輝暗点（せんきあんてん）と呼びます。片頭痛は確かに頭の片側に起きることが多いのですが両側に出る場合もあります。片頭痛の特徴として、仕事の忙しさがなくなる週末など、ストレスや緊張感から解放されたときに起こる人が多いとされます。また、比較的若い女性に多く、最も多いのは30歳代の女性です。片頭痛の原因はすべて解明されているわけではありませんが、頭部の動脈が拡張し、血管壁の神経を刺激するために痛みが起こると言われています。発作の前には、血管を収縮させるセロトニンという物質が大量に血液中に増え、発作時には反対に減るため激しい頭痛が始まるのです。

以上のような点に思い当たる方は、神経内科や脳神経外科の医師、または内科の医師に診てもらうことをお勧めします。その際には月に何回痛むか、どんなときに起こるかなどをメモしておくと説明しやすいと思います。片頭痛の治療には、発作を出にくくする治療法と、発作が起きたときに対処する治療法と2つの方法があり、いずれの場合も有効な薬剤が開発されています。いずれにしても、片頭痛という病気をよく理解すること、周りの人によく理解してもらい、日常生活のなかでうまく付き合っていくことが重要です。

予防接種対象年齢表



上表は法律で定められた予防接種の期間です。　の期間中いつでも受けられますが、それぞれの予防接種の目的から標準の接種対象年齢（　）を目安として示してあります。保護者の皆さんのご理解、ご協力をお願いします。

他の予防接種との間隔

●各予防接種の一般的な接種回数と間隔

BCG：ツベルクリン注射を受けた後**2日後**に判定をして**1回**受けます。
※平成17年4月1日からは、ツベルクリンが廃止され、直接接種となります。

ポリオ：**6週間以上**の間隔をあけて**2回**投与します。

三種混合第1期初回：**3～8週**の間隔をあけて**3回**受けます。

三種混合第1期追加：初回完了後**1年～1年半**の間隔で**1回**受けます。

二種混合第2期：三種混合第1期の基礎免疫完了後**1回**受けます。

麻しん：**1回**の接種です。

風しん：**1回**の接種です。

日本脳炎第1期初回：**1～4週**の間隔で**2回**受けます。

日本脳炎第1期追加：初回完了後**およそ1年後**に**1回**受けます。

日本脳炎第2期・3期：**4～5年**の間隔でそれぞれ**1回**受けます。

●異なる予防接種との間隔

予防接種はその効果及び安全性のため、次の時期をあけるようになっています。

先に受けた予防接種（不活化ワクチン）
三種（二種）混合
日本脳炎
→ **1週間以上あける** →
後に受ける他の予防接種

先に受けた予防接種（生ワクチン）
ポリオ　BCG
麻しん　風しん
→ **4週間以上あける** →
後に受ける他の予防接種