

保健師だより

あなたの健康支えます!!

◆◆ 予防接種はお済みですか? ◆◆

下記の定期予防接種の対象となる方で、まだ接種がお済みでない方は、接種期限内に忘れずにお受けください。接種期限以降は、助成対象になりませんので、ご注意ください。

なお、予防接種が見当たらない場合、お子さまの場合には母子健康手帳をお持ちになり、町健康環境課でお手続きくださるようお願いいたします。

予防接種名	今年度対象者	接種期限
麻しん風しん混合ワクチン(Ⅱ期)	H30.4.2～H31.4.1 生まれ(現在、年長児のお子さん)	令和7年3月31日
高齢者肺炎球菌ワクチン	接種当日に65歳の方 (接種当日に60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障害者手帳1級程度の障害を有する方 またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害者手帳1級程度の障害を有する方)	66歳の誕生日の前日

子宮頸がん予防ワクチン接種期間の変更点について

令和4年4月1日から令和7年3月31日までに接種を開始した方は、全3回の接種が助成対象となります。

- 対象者
 - ①キャッチアップ接種対象者(H9.4.2～H20.4.1生まれの女子)のうち、3月31日までに1回以上接種した方
 - ②平成20年度(H20.4.2～H21.4.1)生まれの女子で、3月31日までに1回以上接種した方
- 対象期間
キャッチアップ接種期間(令和7年3月31日まで)終了後、1年間

インフルエンザワクチンの接種費用助成について

町では、満1歳から18歳(高校3年生相当)以下の子どもと妊婦について令和6年10月1日から12月30日までに接種したインフルエンザワクチンの接種費用の一部助成を実施しています。

期間内に、指定の医療機関以外で接種を受けた方の交付金申請期限は令和7年2月28日(金)までです。申請がまだお済みでない方は、忘れずにお手続きください。

鏡石町文化講演会

あさぎくにこ
講師に 麻木久仁子 さん



【講師プロフィール】
1962年11月12日東京都生まれ
知性派タレントとしてクイズバラエティ番組を中心に出演する他、司会、コメンテーターとしても活躍。

鏡石町文化講演会実行委員会では、次のとおり文化講演会を開催します。

- 講師 麻木久仁子氏(タレント)
- 演題 「日々の食事が未来をつくる」
- 日時 2月27日(木) 17時00分開場 18時30分開演(90分)
- 会場 町健康福祉センター
- 入場整理券 1枚500円
※町公民館、町商工会、町内各金融機関などで取り扱っています。
- 問い合わせ先 町文化講演会実行委員会事務局(町公民館)
☎62-2031

健幸まちづくり事業

医学ひとくちメモ

vol.10



町では今年度の新規事業として、「健幸まちづくり事業」に取り組んでいます。この事業は福島県立医科大学との連携により、健康調査事業や体力測定会、医学講演会を実施しています。

先月号に続き、福島県立医科大学保健科学部の先生方より病気についてお話をさせていただきます。皆さんも、このひとくちメモを読んで、身近な病気などについて学んでみましょう。

今月の当番

福島県立医科大学保健科学部理学療法学科講師 えんどう やすひろ 遠藤 康裕 先生



今回は中高年に多い肩の疾患「肩関節周囲炎」について説明します。



★1 肩関節周囲炎ってどんな病気?

肩関節周囲炎は、俗に「四十肩」や「五十肩」とも呼ばれ、肩関節を構成する筋肉や腱、靭帯、関節包などの組織が炎症を起こし、痛みや動きの制限を主症状とする疾患です。中高年層に多く見られ、特に40～60代の方に発症しやすいとされています。痛みや可動域の制限が生じます。

★2 どんな症状があるの?

明らかな外傷・誘因がなく症状は徐々に現れ、放置すると日常生活に支障をきたすことがあります。例えば、服を着替える、髪を結ぶ、棚の物を取るといった動作が困難になることがあります。肩関節周囲炎の進行は、炎症期(急性期)、拘縮期(慢性期)、寛解期(回復期)の3つの段階に分けられます。炎症期には強い痛みが生じ、特に夜間痛が特徴的です。拘縮期になると痛みは和らぎますが、肩の動きが著しく制限されます。寛解期では徐々に痛みや可動域が改善しますが、治癒には数ヶ月から1年以上かかることもあります。

★3 どんな治療があるの?

肩関節周囲炎の治療は、症状の程度や病期に応じて段階的に行われます。以下のようなものが一般的です。

- ①薬物療法 痛みや炎症を抑えるために消炎鎮痛剤(NSAIDs)を使用。強い痛みがある場合にはステロイド注射が効果的。
- ②理学療法 理学療法ではストレッチや筋力強化運動が中心。痛みが落ち着いた段階で関節可動域を広げるためのエクササイズや肩周囲の筋力強化を行う。また、温熱療法や電気刺激療法によって血流を改善し、回復を促進する。
- ③生活習慣の改善とセルフケア

姿勢の改善や肩への負担を減らす工夫も重要です。自宅でできるストレッチや体操を取り入れることで再発防止にもつながります。

※右図のような自分でできる運動を取り入れてみましょう。



背伸び運動



胸はり運動



背中まるめ運動

福島県立医科大学連携事業 医学講演会

テーマ：見つけて治そう！隠れ心不全

- ▶日時 2月14日(金) 10:00～11:30
- ▶場所 町健康福祉センター 多目的室
- ▶対象者 どなたでも参加できます
- ▶参加費 無料
- ▶申込方法 電話またはGoogleフォームでお申込みください
- ▶申込締切 2月13日(木)



講師 よしひさ あきおみ 義久 精臣 先生
福島県立医科大学
保健科学部臨床検査学科
教授 医学博士



●問い合わせ先 健康環境課 健康グループ ☎62-2115