

保健師だより

あなたの健康支えます!!

◆◆ インフルエンザ・新型コロナワクチン予防接種のお知らせ ◆◆

町では、高齢者を対象とした新型コロナワクチン及びインフルエンザ予防接種、子ども・妊婦を対象としたインフルエンザ予防接種費用を助成します。助成期間が決まっていますので、接種をご希望の方は期間内にお受けください。

●助成期間 10月1日(水)～12月30日(火)

※ワクチン接種開始時期や年末年始の営業日は病院により異なりますので、ご自身で確認の上お受けください。

【高齢者対象】

新型コロナワクチンとインフルエンザ予防接種は同時接種が可能です。自己負担額を医療機関窓口でお支払いください。

予防接種名	対象者	金額	回数	指定医療機関
新型コロナワクチン	①満65歳以上の方 ②60～64歳で、身体障害者手帳(内部疾患1級程度※1)を有する方	自己負担額4,600円 ※生活保護受給者は無料	1回	福島県内の 受託医療機関※2
インフルエンザ予防接種		自己負担額1,000円 ※生活保護受給者は無料		

※1 心臓、腎臓又は呼吸器の障害、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害
※2 指定医療機関以外で接種を受ける場合は、健康環境課にて事前申請が必要となります。

【子ども・妊婦対象】

インフルエンザ予防接種費用の一部を助成します。助成額を差し引いた額を医療機関窓口でお支払いください。

対象者	金額	回数	指定医療機関
満1歳～18歳(高校3年生相当)	2,000円	1回※3	須賀川市・鏡石町・天栄村の 受託医療機関※4
妊婦	3,000円		

※3 満1歳～12歳のお子さんについては、2回目の接種は全額自己負担となります。

※4 指定医療機関以外で接種を受ける場合は、ワクチン接種後に領収証及び明細書と接種歴が確認できるもの(母子健康手帳や予防接種済証など)、振込先口座の通帳、印鑑を持参して、健康環境課にて手続きをすることで、所定の金額まで償還払いします。

※事業内容や指定医療機関等の詳細については、町公式ホームページをご覧ください。

●問い合わせ先
健康環境課 ☎62-2115

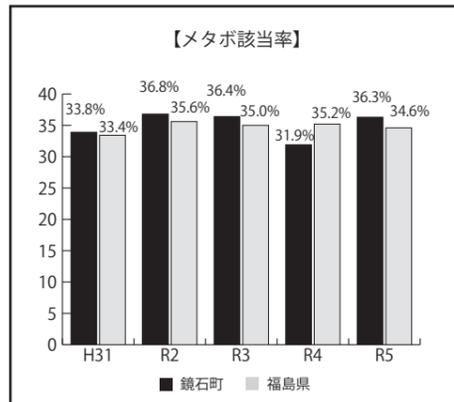
特定保健指導 健診後の今、あなたの生活を見直すチャンスです!

特定健診の結果、メタボや生活習慣病のリスクが高いと判定された方を対象に、町の保健師や管理栄養士が健診結果の説明や生活習慣の見直しをお手伝いします。対象の方には10月中旬頃から順次案内します。

●期間 約3ヶ月間 ●費用 無料

●どんなことをするの?

- ・健康福祉センターへの来所やご自宅への訪問で、約1時間の面談(初回面談時に商工会商品券のプレゼントあり!)
- ・健診結果の解説をし、生活面で気をつけることをお伝えし、どんなことならできそうか一緒に目標を考えます。



【昨年利用された方の声】

- ・真剣に考えて親切に話してくださいました。これからも食事と運動を少しずつ頑張ります。(60代)
- ・健康を考えるきっかけになりました。(40代)

町国保特定健診結果を見ると、鏡石町はメタボ該当者が県平均より多い傾向にあります。メタボを放置すると、脳卒中や心臓病など重い病気になるおそれがあります。この機会にサポートを上手に受けて、健康な毎日を送りましょう!



●問い合わせ先 健康環境課 ☎62-2115

健幸まちづくり事業

医学ひとくちメモ

vol.18



町では昨年度より町民の健康寿命の延伸を目指す事業として、「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教授 ^{もりした しんいちろう} 森下 慎一郎 先生



今回は、「血液がんの治療とその後の運動」について説明します。



Q.1 「血液がんってどんな病気?」

血液やリンパ系にできるがんで、血液の細胞が異常に増えることで正常な造血や免疫の働きが妨げられます。血液がんには白血病、悪性リンパ腫、多発性骨髄腫などが含まれ、これらは年齢を問わず発症しますが、種類によって好発年齢が異なります。

近年では新しい薬剤や造血幹細胞移植によって治療成績が向上しています。

Q.2 「どんな症状があるの?」

全身のだるさや倦怠感、貧血による疲れやすさがみられます。これらの症状が続く場合は、早めに医師の診察を受けることが大切です。

- ①発熱・感染しやすさ: 白血球が減少するため、風邪や肺炎などにかかりやすくなります。
- ②出血傾向: 血小板の減少で、鼻血や歯ぐきの出血、皮下出血(あざ)が起こりやすくなります。
- ③リンパ節の腫れ: 首やわきの下、そけい部などにしこりを感じることがあります。
- ④骨の痛みや腰痛: 特に多発性骨髄腫では骨の破壊による痛みが出ることがあります。



Q.3 「治療はどうやってするの?」

- ①化学療法: 抗がん剤を用いて異常な血液細胞を減らす治療が中心です。
- ②分子標的治療・免疫療法: 特定の遺伝子異常やがん細胞の特徴を狙った新しい薬剤も使用されます。
- ③造血幹細胞移植: 再発予防や根治を目指して行われることがあります。自分自身やドナーからの幹細胞を用います。
- ④放射線療法: リンパ腫などで病変が限局している場合に行われます。

Q.4 「治療後の運動は必要?」

血液腫瘍の治療後は体力や筋力が低下しやすく、また免疫機能の回復にも時間がかかります。無理のない範囲で運動を取り入れることは、再発予防、生活の質の向上にとっても有効です。

【推奨される運動の例】

- ①有酸素運動
軽い散歩、室内バイクなど。週2～3回、15～20分から始めましょう。体調に応じて徐々に時間を増やします。
 - ②筋力トレーニング
ベッドや椅子からの立ち上がり動作、軽いチューブを使った運動など。下肢の筋力回復が重要です。
 - ③ストレッチ
肩、腰、下肢の柔軟性を保つことで血流を良くし、こわばりを予防します。呼吸運動・バランス運動: 深呼吸や片足立ちなどは体の安定性を高め、転倒予防にも役立ちます。
- ※注意点として、感染予防のため人混みを避け、疲労感が強いときや発熱があるときは運動を控えることが大切です。

