新型インフルエンザの予防接種について

現在，新型インフルエンザは本格的な流行期に入っており，子供達を中心に重症化例が増加しています。

このような中，子供達への予防接種が順次開始されていきますが，ワクチンの供給不足による接種希望者の不安解消を図るとともに，予約相談の増加などによる医療機関の混乱を最小限に抑えるため，大崎町医師会と協議の結果，町内５つの医療機関で下記のとおり集団接種を実施することになりました。

【集団接種について】

○　今回の集団接種は，各医療機関で実施します。

○　医療機関の混乱を抑えるため，おおむね地区割で接種希望者を各医療機関に振り分けます。基礎疾患のある方などをはじめ，すでにかかりつけの医療機関に予約が済んでいる場合を除き，原則，指定された医療機関で接種することになります。

【集団接種の対象者】

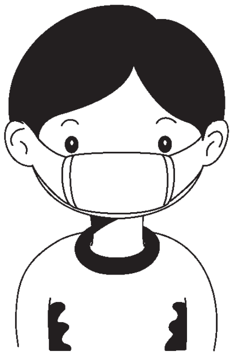
１歳から中学生まで

【集団接種が可能な医療機関】

はるびゅうクリニック・江藤医院・坂元内科クリニック・草野クリニック・牧瀬内科クリニック

【予防接種の予約方法】

接種対象者（希望者）には，役場保健福祉課から予防接種の通知がされますので，指定された医療機関に予約していただくことになります。



【お問い合わせ先】　大崎町役場　保健福祉課　健康増進係　TEL 476 － 1111（内線 130）

保健師だより

日本人はお風呂が大好き

寒さが厳しくなるにつれ、温かいお風呂が恋しくなる季節です。

心と体の疲れを癒してくれるお風呂。体温に近いぬるめの湯なら、副交感神経が刺激され、ゆったりとリラックスできるだけでなく、眠りにつきやすい状態になります。血行が良くなり酸素や栄養が身体の中にいきわたることで、疲労回復にもつながります。また、筋肉の緊張がほぐれ、関節や筋肉の弾力性も増し、痛みや凝りもやわらぎます。

危険！冬場の入浴時突然死

熱い湯に肩までどっぷりつかる入浴法は、心臓や血管系に大きな負担をかけてしまいます。特に、冬場は暖房の効いた暖かい部屋から温度の低い脱衣所や浴室、たっぷりと熱い湯をはった浴槽内への移動により、急激な温度変化や水圧の影響を受けて、血圧が激しく上下することで、心筋梗塞や脳血管障害、意識を失うなどの状態に陥りやすくなります。さらに、日本人に多い長時間の高温浴は、発汗による脱水などの影響も加わり、血液が詰まりやすい状態となることで入浴時突然死の危険性が高まります。その数は鹿児島県内における交通事故死の1.6倍との報告もあるほどです。

高齢者は要注意！

入浴時の死亡事故は、六五歳以上の高齢者に多く発生しています。これは、高齢者では血圧を調節する自律神経系の反応が低下していることが、入浴中あるいは入浴後の事故や突然死につながっていると考えられています。

体にやさしい入浴法で心も身体もリフレッシュ

①冬場は、あらかじめ脱衣所と浴室を十分暖める
②長風呂を避ける
③湯の温度は三十八～四〇度のぬるめに設定する（四十二度以上は危険）
④高齢者が入浴中は家族が声かけする
⑤入浴前後は水分補給する
⑥浴槽から立ち上がる時はゆっくり立ち上がる
⑦半身浴にする
⑧体調不良時や飲酒後、食事直後の入浴は避ける