

協力隊がゆく

こんにちは、有漢地域担当の西垣です。

移住して3度目の春を迎えました。「春眠を覚えず」の状態



西垣 陽平 隊員

「頭はボーっとしながらも「あ、春だ」と肌が感じる瞬間は本当に嬉しいです。また、このたび花粉症デビューを果たしました。前年比の12倍の花粉が飛散しているという報道も目にしました

「そのせいでしょか。「乾布摩擦」と「鼻の穴にごま油を塗る」対処法を教わったので、重症化すれば試してみたいと思います。

さて、以前から改修を進めていた旧有漢診療所は多くの方々にご協力いただき、一旦改修工事が終



気楽会に合わせて移動スーパーも来てくれます

了し、なんとか施設が使える形が整いました。施設名称は「スロースペース・みちくさ」です。そして3月29日、この施設の活用第1弾として通所型サービスB事業「うかん気楽会」が始まり、開所式が行われました。通所型サービスBとは、地域ボランティアが主体となって運営する通所型の介護予防事業です。食事・体操・レクリエーションなどを通じて交流し、利用者の日常の楽しみと健康維持のサポートを行います。定期開催する毎週水曜日には、移動スーパー「とくしまる」も来てくれることになりました。



成羽病院通信

成羽病院 ☎ 42-3111

成人のワクチン接種

内科医長 藤原洋平

ワクチンといえば「コロナウイルスワクチン」を思い起こす人が多いと思いますが、ワクチンは他にも多くの種類があります。特に基礎疾患のある人や高齢者への接種は重要です。今回は、成人の皆さんに推奨している主なワクチンを紹介いたします。

肺炎球菌ワクチン 肺炎球菌感染症の重症化や肺炎罹患を予防します。65歳以上、または持病(心・肺・肝・腎の病気、糖尿病など)のある人に推奨します。

带状疱疹ワクチン 带状疱疹の発症、带状疱疹後神経痛を予防します。水痘にかかったことのある50歳以上の人に推奨します。

MR(麻疹・風しん)ワクチン 風しんにかかったことのない全ての人に2回の接種をお勧めしています。風しんワクチンは、妊娠可能な年齢の女性はもちろんです。妊婦に感染させる可能性のある男性にも接種をお勧めします。

HPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチン 子宮頸がん・肛門がんを予防します。13歳~16歳の女性は定期接種として接種できます。それ以降も40歳くらいまでの女性に接種をお勧めしています。男性にも4価ワクチンは任意接種が可能です。

破傷風ワクチン 屋外だけがをすれば破傷風になる可能性があり、ほぼ全ての人に接種するメリットがあります。災害などの際には追加接種を検討します。

インフルエンザワクチン インフルエンザの発症や重症化を予防します。毎年流行する型が異なるため、生後6カ月以上の全ての人に毎年の接種を推奨します。

新型コロナウイルスワクチン 生後6カ月以上の全ての人を対象です。

詳しい情報や助成制度については健康づくり課、またはかかりつけ医に相談してください。