

# けんこうガイド

## 子宮頸がん・Hib・小児用肺炎球菌ワクチンが定期接種になりました！

●問い合わせ先 保健福祉課保健福祉グループ  
☎0146・47・2113

### 子宮頸がん・Hib・小児用肺炎球菌の3ワクチンについては、

子宮頸がん等ワクチン接種緊急促進臨時特例交付金の設立により、接種費用助成事業が開始されています。

これまでこの3ワクチンは、任意接種の位置付けとなっていました。平成25年4月1日より定期接種へと追加されることとなりました。

これらのワクチンは、子宮頸がんや髄膜炎、敗血症などの重篤な疾患を予防するための重要なワクチンです。

#### ①子宮頸がん予防ワクチンとは

子宮頸がんとは、子宮の入り口にできるがんのことで、ヒトパピローマウイルス（HPV）というウイルスの感染が原因で引き起こされる病気です。

子宮頸がん予防ワクチンは、すべてのヒトパピローマウイルスの感染を防ぐことはできませんが、子宮頸がんから多く見つかる型のウイルス感染を防ぐことができます。

#### ②Hibワクチンとは

Hib（ヒブ）とは「ヘモフィルス属インフルエンザ菌b型」の略です。

Hibは、子どもの鼻やのどにいる常在菌で、そのままでは病気にはなりません。血液や肺の中に侵入すると髄膜炎や敗血症などの深刻な病気を引き起こします。

年齢とともにHibに対する免疫がつくようになり、通常5歳以上の幼児はHibによる病気にはかかりません。

#### ③小児用肺炎球菌ワクチンとは

肺炎球菌による髄膜炎や菌血症、肺炎などの病気を予防するためのワクチンです。

肺炎球菌によるこれらの病気は、約半数が0歳代でかかりそれ以降は年齢とともに少なくなります。

#### 《対象年齢》

○子宮頸がん予防ワクチン

↓ 中学1年生～高校1年生

※平成25年度に限り高校2年生も対象となります。

○Hibワクチン

小児用肺炎球菌ワクチン

↓ 生後2カ月～5歳の乳幼児

### 新しい保健師さんを紹介します



【仙波 明子 / 保健師】

#### 【自己紹介】

4月から保健師として採用となりました。仙波明子（せんば あきこ）です。出身は三石（現・新ひだか）町です。中学卒業後、札幌に引っ越し、昨年度までは3年間、病院で看護師として働いていました。生活の場も、働く内容も大きく変化したので、慣れるまで時間がかかるかも知れませんが、早く皆さんのお役にたてるよう努力したいと思います。

#### 【今後の抱負】

高齢者保健事業（あいあい荘、憩いの家など）、婦人科検診、予防接種の担当をさせていただきます。

病院では内科の病棟に勤務しており、糖尿病や高血圧の方への生活指導なども



乳児健診の様子



していましたが、退院後の患者さんがどのような生活をしているのかが分かりにくいと感じていました。

保健師になる

ことで家庭訪問など身近に皆さんと関わることができるので、より生活に即したアドバイスができればと思っています。勉強不足なことも多いと思いますが、皆さんと一緒に考えていこうと思えます。皆さんに相談してくれると嬉しいです。皆さんにお会いできる日を楽しみにしています。

## 介護ワンポイント アドバイス 134

### 認知症を防ぐには！ 第3回目



《笑いましょう》

笑える人には「ドーパミンが」

笑うと、大脳の奥のほうからドーパミンという神経伝達物質が出てきます。ドーパミンは喜んだときに分泌される物質で、脳の覚醒レベルを上げて記憶を高め、認知症を防ぎます。仏頂面をしているよりも、ニコニコしているほうが脳が衰えず認知症になりにくくなります。

《いくつになっても「やってみる」

脳の活性化は、その心から》

認知症が始まると、多くの人に共通して現れるのが「めんどくさがり」になり、興味を示さなくなります。

「もつでできない」と思った時から、脳の退化が加速します。しかし、今までと違う方法や新しいことに挑戦していると、脳には新しい情報伝達の回路が生まれ、認知症を防ぐ力がつきます。

新しい習い事を始めたり、作ったことのない料理に挑戦したり旅行など、積極的に楽しみを増やしてみよう。



●保健福祉課保健福祉グループ  
☎0146・47・2113（直通）

介護のことは、お気軽にご相談ください。  
保健福祉グループ 山田 知矢