

# けんこうガイド

## 子宮頸がん予防ワクチン接種費用の助成を始めました

町ではこのたび、子宮頸がん予防ワクチンの接種費用に対する助成を始めました。予防のためにも、この機会にワクチンの接種をご検討ください。

### 【子宮頸がんとは？】

子宮頸がんとは、子宮の入り口にできるがんの事で、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起こります。最近では特に20～30代の若い女性が増えてきています。

### 【子宮頸がん予防ワクチンとは？】

子宮頸がん患者から多く見つかる16型・18型の2種類のヒトパピローマウイルスの感染を防ぐことができるワクチンです。しかし、このワクチンはすでに感染しているウイルスを排除したり、発症している子宮頸がんを治したりする効果はありません。子宮頸がんの予防には、ワクチン接種に加え、20歳を過ぎたら定期的に子宮頸がん検診を受けることが大切です。

### 【接種スケジュール】

子宮頸がん予防ワクチンは、①初回接種②初回接種から1ヶ月後③初回接種から6ヶ月後の合計3回の接種になります。十分な効果を得るために3回きちんと接種しましょう。

### 【助成対象者】

町内に住民票がある中学校1年生から高校2年生に相当する女子。

### 【助成額】

全額助成

### 【接種協力医療機関】

- \* 事前に各医療機関へ予約が必要です
- \* 新冠町立国保診療所では、集団接種になります。助成対象となる方には、個別に案内を送付しています。

医療機関名	所在地	電話番号
① 河野産婦人科	新ひだか町静内山手町1丁目5番17号	☎ 43・2181
② 静仁会静内病院	新ひだか町こうせい町1丁目10番27号	☎ 42・0701
③ おゝきクリニック	新ひだか町青柳町1丁目9番18	☎ 43・2690
④ 山田クリニック	新ひだか町静内旭町1丁目30番27号	☎ 43・0008
⑤ 駒木クリニック	新ひだか町静内青柳町1丁目9番21号	☎ 45・0123

3月	3月	2月					月日	時間	事業名	場所
		8日(火)	25日(金)	21日(月)	18日(金)	18日(金)				
4日(金)	13時30分～	13時30分～	13時30分～	16時～	15時30分～	13時～	9時45分～	13時～	フッ素塗布	保健センター
健康相談	※要予約(2月28日～)	BCG 予防接種	キレイ☆ママ るゝむ	子宮頸がんワクチン集団接種	1歳6カ月児・3歳児健康診査	乳児健康診査	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター

●お問合せ 町民福祉課保健福祉グループ ☎ 47・2113

**めざせ!**

**N** 新冠

**K** 健康

**P** プロジェクト

### 高尿酸血症 「痛風になる、その前段階」

尿酸値は、尿検査ではなく、血液を調べることでわかります。尿酸とは、食べ物やお酒を分解したときに生じる不要な老廃物です。血液中の濃度が高くなると、尿酸が血液の中に溶けきれなくなると結晶化し、血管や神経を傷つけることで様々な症状が現れます。

その代表的な症状が「痛風(発作)」です。中年の男性に多い病気でしたが、最近では、食生活の変化により20代・30代でも見られるようになっています。

痛風は、足の親指のつけ根や足首・手の関節・ひじ・ひざなどに、その名の通り「風に当たっても痛い」というほどの激しい痛みや腫れなどの炎症をおこします。1週間程度で治まりますが、血液中の尿酸値が高い状態が改善されない限り、繰り返し発作になります。患部を冷やし、できるだけ安静を保ち、早めに病院を受診しましょう。

尿酸値が7mg/dl以上(高尿酸血症)になると、痛風発作のほかにも尿酸結石や動脈硬化、脂質異常症などのリスクが増す為、尿酸値をコントロールすることがとても重要です。



### 尿酸値を下げる為のポイント ～王様の食生活をSTOP!～

- ① やせる
- ② お酒を控える
- ③ 野菜や海藻をたくさん食べる
- ④ 激しい運動をさげ、軽めの運動をする
- ⑤ 水分を十分にとる(1日2リットル)
- ⑥ プリン体の多い食品を控える(レバー、魚の干物、干しシイタケ、えび、かつお等)
- ⑦ 果物を摂り過ぎない
- ⑧ 疲れやストレスをためない

## 介護ワンポイント アドバイス ①12

### 【みんなで防ごう 高齢者虐待2】

#### 《虐待の種類》

先月号に引き続き、高齢者虐待について焦点を当てていきたいと思えます。高齢者虐待防止法では虐待を大きく5つに区分しています。

#### ①身体的虐待

殴る、蹴るといった暴力的行為や拘束するなどの行為で身体的苦痛を与えること。

#### ②心理的虐待

言葉や威圧的な態度で、脅したり侮辱したりして、精神的な苦痛を与えること。

#### ③ネグレクト(介護放棄)

介護や生活の世話(部屋の掃除や入浴など)を行っている家族が、その提供を放棄し、高齢者自身の身体的・精神的状態を悪化させていること。

#### ④経済的虐待

財産や金銭を本人の合意なしに使用し、制限したり、与えないこと。

#### ⑤性的虐待

本人の嫌がる性的な行為または強要。

一生懸命介護や看護をしている方々が多い中で、全国的に虐待が生じていることも事実です。高齢になり、要介護状態になっても安心して過ごしていくために、高齢者虐待についての知識をつけ、地域全体で防止していきましょう。

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 高橋 昌嗣



●町民福祉課保健福祉グループ (役場内 ☎ 47・2113 (直通))