

私たちにご相談ください



こころの健康相談

こいだ じゅんいち
小井田 潤一 先生

県立一戸病院精神科医。本町を担当されて3年目。これまでも多くの方々の認知症や病院の受診方法などの相談に対して、適切な助言をいただいています。認知症などについても地域で講演を行っています。今後の個別相談は、9・12・3月に行います。

知的障がいに対応します

たかはし りゅう
高橋 立 相談支援専門員

5年目にして、ようやく地図を持たずに葛巻町内を訪問できるようになりました。何となく「気になっている」「困っている」こと、どこに相談して良いかわからないことなど、遠慮なくお話しください。



精神障がいに対応します

たにぐち かずみ
谷口 和美 相談支援専門員

葛巻を訪問し始めて2年半、まだまだ知ることが多い毎日ですが、四季折々の自然の雄大さと人の温かさにはっとさせられております。月に2回、訪問しておりますので、いつでも気軽に声をかけて下さい。

町は、精神科医による「こころの健康相談（個別相談）」を、年4回行っています。
また、知的障がいや精神障がいを持つ方々の、さまざまな相談に対応するため、「盛岡広域圏障害者生活支援センターMY夢（マイム）」の相談支援専門員の支援を受けています。障がいの認定を受けていない人でもご相談いただけます。どちらの相談も、予約が必要です。

相談の予約先
☎66-2111
内線152・159

熱中症 に注意を！

暑い日が続いてきます。熱中症は暑い環境に居ること、体温の調節ができなくなるために起こり、重症の場合には命にかかわることもあります。熱中症にならないための方法や対応方法を正しく知り、予防に努めましょう。

このような日は、熱中症に注意！

気温が高い、風が弱い、湿度が高い、急に暑くなった…など

このような人は、特に注意！

高齢者や子ども、肥満の人、持病のある人、体調の悪い人、暑さに慣れていない人…など

熱中症の予防法

- ①水分（お茶や水）をこまめにとる
- ②通気性のよい服装をする
- ③こまめに休憩、日陰を利用する
- ④室内の温度調節（窓を開ける、扇風機やエアコンの利用など）をする

熱中症かも!! 症状は？

- 〈軽度〉めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない
- 〈中度〉頭痛、吐き気、体がだるい
- 〈重度〉意識がない、けいれん、高い体温、呼びかけに対する返事がおかしい、まっすぐに歩けない・走れない

熱中症になってしまったときは

- ①涼しいところへ避難させる
 - ②衣服をゆるめ、体を冷やす
 - ③スポーツドリンクを飲み、水分・塩分の補給をする
- ※意識がない、呼びかけに対し返事がおかしい、水分補給ができないなどの時は、すぐに救急車を呼びましょう！

子どもの予防接種 不活化ポリオワクチンが 導入されます

今年9月1日から「単独の不活化ポリオワクチン」が導入される予定となりました。今までの「生ポリオワクチン」は、弱毒化したウイルスを計2回、経口接種することで、免疫を獲得するものでしたが、まれに、接種した乳幼児の便からウイルスが家族などに感染してしまう「2次感染」などがありません。

今回、新しく導入される不活化ポリオワクチンは、ウイルスの感染力をなくしているため、2次感染の心配はありませんが、皮下接種（注射）となることで接種回数は計4回と増えることとなります。なお今年11月には「4種混合ワクチン（ジフテリア、百日せき、破傷風、不活化ポリオワクチン）」

が導入される予定です。本町における生ポリオワクチンの接種は、今年8月1日（保健センター内で実施）の集団接種が最後となります。すでに生ポリオワクチンを1回接種している人は、この日に2回目を接種し、完了することをお勧めします。なお、この集団接種に



保健師からの まごころ便 ③



野里夕佳
保健師
成人保健担当

保健師として働き始め4年目を迎えました。葛巻町で生まれ育ちながらも、私が知らなかった地域や特産物、方言などを知り、魅力のつまつた葛巻町であると感じています。日々、皆さんに声をかけていただくことがうれしく、仕事の励みになっています。わからないことも多くありますが、これからの皆さんの方に声をかけてもらえるように頑張りたいと思っています。

さて、みなさん春の健診結果はいかがでしたか？体重やお腹まわり、血圧、血糖、脂質などの数値、確認してみましたか？

町では健診の結果、生活の改善が必要と思われる方を対象に、保健師、栄養士などから生活や食事、運動についてアドバイスする「健康もつとアップ教室」を、月1回保健センターで開催します。対象となる方へお手紙・電話などで参加を呼びかけますので、ぜひご参加ください。

今年も「熱中症」が心配な季節がやってきます。こまめに水分補給をして、体調管理に気をつけて過ごしましょう。

接種のしかた Q & A

「単独の不活化ポリオワクチン」は、過去のポリオワクチンの接種歴に応じて接種方法が異なりますので、次のことを参考にして接種してください。

- Q. 今年8月末日までに生ポリオワクチンを2回接種した場合は？
A. 不活化ポリオワクチンの接種は必要ありません。
- Q. 今年8月末日までに生ポリオワクチンを1回接種した場合は？
A. 4回の不活化ポリオワクチンの接種のうち1回の接種を終えたものとみなし、残り3回を単独の不活化ポリオワクチンで接種してください。
- Q. 今年8月末日までに生ポリオワクチンを1回も接種していない場合は？
A. 4回全てを単独の不活化ポリオワクチンで接種してください。
- Q. 9月1日以降の不活化ポリオワクチンの接種方法は？
A. 個別接種になり、医療機関で接種することになります。町から対象者に対し個別に通知しますので、保護者の都合の良い日に接種してください。