

予防接種を受けましょう

乳幼児期に受けた予防接種は時間が経過するにつれて効果が低下していきます。幼稚園・小・中・高校生で追加接種を行い、感染症から体を守りましょう。

次の予防接種を受けていない方は冬休みのうちに接種しましょう。接種費用は無料です。

■予防接種対象者

予防接種名	対象者（接種年齢）	
麻しん・風しん混合予防接種	2期	平成 18 年 4 月 2 日～平成 19 年 4 月 1 日生まれ（小学校入学前 1 年間）
	3期	平成 11 年 4 月 2 日～平成 12 年 4 月 1 日生まれ（中学校 1 年生に相当する年齢）
	4期	平成 6 年 4 月 2 日～平成 7 年 4 月 1 日生まれ（高校 3 年生に相当する年齢）
二種混合予防接種 （ジフテリア、破傷風を予防します）	11 歳以上 13 歳未満	

※麻しん・風しん混合予防接種後 4 週間、二種混合予防接種後 1 週間は他の予防接種を受けることはできません。

■接種方法

加西市指定医療機関へ電話予約してください。指定医療機関は、市ホームページまたは広報かさい 4 月号と一緒に配付の「親と子の健康づくりカレンダー」でご確認ください。

■接種に必要な物

予診票（医療機関及び健康課にあります）、母子健康手帳、体温計、健康保険証（本人確認のため）



【問合せ】 健康課・健康係 ☎④8723 FAX④7521 kenko@city.kasai.lg.jp

子宮頸がん予防ワクチン接種のお知らせ

子宮頸がんは、子宮の入り口（頸部）にできるがんです。ワクチンを接種して、主な原因となる発がん性ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染を予防しましょう。

任意接種のため接種義務はありませんが、この機会に接種してください。接種費用は無料です。



■接種内容

必要な物	母子手帳、健康保険証（本人確認のため）、予診票（医療機関にあります）
接種場所	市内指定医療機関（市ホームページ参照）。事前予約が必要です。
対象年齢	平成 8 年 4 月 2 日～平成 12 年 4 月 1 日生まれの女子（中学 1 年生から高校 1 年生の年齢に相当する方）
接種回数と間隔	サーバリックス／初回接種、2 回目（初回接種 1 カ月後）、3 回目（初回接種半年後） ガーダシル／初回接種、2 回目（初回接種 2 カ月後）、3 回目（初回接種半年後） ※どちらかのワクチンを接種していただけます。

※原則、保護者同伴で接種してください。同伴できない場合は、事前に下記まで連絡してください。

【問合せ】 健康課・健康係 ☎④8723 FAX④7521 kenko@city.kasai.lg.jp

加西病院のコーナー

加西病院ホームページ <http://www.hospital.kasai.hyogo.jp>

循環器内科からのお知らせ

■寒い冬は心筋梗塞に注意

心筋梗塞は、心臓に血液を供給する冠状動脈が動脈硬化により狭くなり、血栓（血管の中で血液が固まったもの）の発生などで血液が流れなくなり、その先の心臓の筋肉（心筋）が壊死する病気です。血流が悪くなり運動をしたときに、心筋が酸素不足になると起こるのが狭心症です。心筋梗塞などの心疾患は突然に起こり、命を奪うこともある恐ろしい病気です。日本では毎年 14～18 万人が亡くなっています。

糖尿病、脂質異常（高コレステロール）、喫煙、高血圧、肥満などの危険因子があると動脈硬化が進行しやすく、心筋梗塞のリスクも高くなります。また、糖尿病がある場合には、胸の痛みなどが起こらない無徴候性心筋梗塞にもなります。

厚生労働省の調査によると、12～3 月にかけて心筋梗塞などの心疾患による死亡者数が多く、6～9 月にかけての暑い時期に比べ 2 倍近くに増えています。これは気温の低下や温度変化が影響しています。

寒い冬に心筋梗塞などの心疾患を予防するために、以下のことに注意すると効果的です。

1. 入浴するときは、からだがかたまりのままいきなり熱いお湯に入ると血圧が上がります。また、汗をかいて水分が抜けると、血液の粘度が増し血栓ができやすくなります。お湯はぬるめにし、長湯をしないことが大切です。
2. 寒い日に外出する時には、からだがかたまりのままいきなり熱いお湯に入ると血圧が上がります。また、汗をかいて水分が抜けると、血液の粘度が増し血栓ができやすくなります。お湯はぬるめにし、長湯をしないことが大切です。

寒暖に対する体の負担を軽減する。

3. 屋内でもトイレや入浴時は要注意です。居間などは暖房を入れて暖かくしていても、トイレや脱衣所は寒い場合が多いので、暖房を入れるなどの工夫をし、寒暖差が少なくなるようにしましょう。

■もし心筋梗塞を起こしてしまったら？

一刻も早く救急車を要請して病院で受診してください。急性心筋梗塞の場合は、早期に閉塞冠動脈を再開通することが、患者さんの予後をよくする最もよい方法です。

現在、閉塞冠動脈を早く確実に、そして安全に再開通できる方法が、緊急冠動脈インターベンションです。冠動脈インターベンション（PCI）は、当院の得意としている治療の 1 つです。PCI には風船（バルーン）による拡張、ステント（金属製の網状のチューブ）による拡張維持などの方法があり、当院では 1 年間で 200 人以上の患者さんに対して行っています。

次の写真の患者さんは胸痛を訴えてから 2 時間で当院に運ばれてきました。心臓の血管を映してみると、右冠動脈が根元で 100% 詰まっています。風船で膨らませてステントを留置し、元の様に血流を回復させることができ、無事に退院されています。寒い季節の胸痛にはご注意ください。



（内科部長兼総合診療担当 高橋明広）

農業委員会委員選挙人名簿への登載申請

毎年 1 月 1 日現在で農業委員会委員選挙の選挙権行使の基本となる選挙人名簿を作成します。

12 月中に区長（農会長）さんを通じて「選挙人名簿登載申請書」を農家の皆さんに配布しますので、該当する方は注意事項を読んで、押印の上、農業委員会事務局まで提出してください。



■選挙権を有する人（次の①②に該当）

- ①加西市に住所を有し、平成 5 年 4 月 1 日以前に生まれた者
- ② 10a 以上の農地について耕作の業務を営む者、または、同居の親族、配偶者で概ね年間 60 日以上耕作に従事している者

■提出期限／平成 25 年 1 月 10 日（木）までの提出にご協力ください。

【問合せ】 農業委員会事務局 ☎④8782 FAX④8732 nogyo@city.kasai.lg.jp