

### 6月 乳幼児の健康診査 ☎ネウボラ課 母子保健担当 ☎424-9087

1歳6か月と3歳4か月健康診査の受診方法は集団になりますが、受付時や健診中の混雑を緩和し、新型コロナウイルスを含む感染症の拡大を防止するため、受付時間を指定してのご案内となります。

4か月と10か月健康診査の受診方法は引き続き集団と個別を選択できます。集団は市役所、個別は各医療機関へ予約の上、受診してください。各健診の対象者には通知をしますので、詳細は通知文でご確認ください。

### 6月20日(月)～7月19日(火)「ダメ。ゼッタイ。」普及運動期間です ☎朝霞保健所 ☎048-461-0468

大麻・覚醒剤・麻薬・危険ドラッグなどの薬物乱用は自分だけでなく、家族など周りの人たちの人生も狂わせ、社会全体に計り知れない危害をもたらします。県では、薬物乱用防止を呼び掛ける6・26ヤング街頭キャンペーンや国連支援募金活動を実施します。正しい知識を身につけ、薬物乱用を根絶しましょう。

### 8020よい歯のコンクール 参加者募集 ☎朝霞地区歯科医師会 ☎048-465-2244

高齢になっても20本以上自分の歯を保ち、健康に過ごされている方を表彰します。自薦他薦は問いません。  
☎80歳以上(令和4年4月1日現在)で20本以上の自分の歯を持ち、健康に過ごされていて、過去に当コンクールでの表彰歴がない市民  
☎(一社)朝霞地区歯科医師会 ☎和光市  
☎6月1日(水)～22日(水)に、朝霞地区歯科医師会又は保健センターへ電話で  
【選考会】☎7月7日(木)10:00～12:00 ☎志木市民会館パルシティ

### 健康マイレージに参加している方を対象とした運動教室 ☎健康保険医療課 ヘルスサポート担当(平日8:30～17:15) ☎424-9128 ☎d0401@city.wako.lg.jp

効果的に歩くための筋トレなどを一緒に実施してみませんか。運動強度に合わせて2回に分けて実施します。①か②のどちらかをお選びください。

- ①スローコース  
☎6月27日(月)10:00～11:30 ☎先着25名  
☎運動の機会が少ない方、体力が心配な方など
- ②アクティブコース  
☎6月27日(月)13:00～14:30 ☎先着25名  
☎普段から筋トレなど運動の機会のある方、体力に自信のある方など

【共通事項】  
☎総合体育館 サブアリーナ ☎効果的な歩き方、自重を使った筋肉トレーニングなど  
☎6月23日(木)までに、件名「マイレージ運動教室申込」、カナ氏名・住所・生年月日・電話番号を明記の上、電話又はメールで

### 子宮頸がん予防ワクチン(HPVワクチン)定期接種の勧奨再開

令和3年11月の厚生労働省の通知により、接種勧奨の再開が決定しました。これは、国の検討部会においてHPVワクチンの安全性について特段の懸念が認められないことが確認され、接種による有効性が副反応のリスクを明らかに上回ると認められたためです。HPVワクチンは早い年齢で接種するほど、子宮頸がんの予防効果が高いとされています。

このため、市では対象者のうち年齢の高いお子さんから順次、通知を行うことを予定しています(通知は、標準的な接種時期である中学1年生以上に行います)。

接種期間/高校1年生相当の年度の3月31日まで

☎接種時に市に住民登録がある、小学6年生～高校1年生相当年齢の女子

☎期間内であれば無料

☎母子手帳(必須)、予防接種予診票、本人確認書類(保険証など)

- 定期接種の条件(年齢、接種回数・間隔、住民登録など)を外れると、任意接種(全額自己負担)です
- 平成9～17年度生まれの女子は、令和7年3月末までにキャッチアップ接種を受けることができます。通知は夏以降に行う予定です(決まり次第、市HPに掲載します。通知前でも接種を受けることはできます)
- 疾病などやむを得ない事情で指定外医療機関での接種が必要な場合は、事前の手続きが必要です

### 小児慢性特定疾病医療費支給継続申請の受付を開始します

☎朝霞保健所 ☎048-461-0468

☎6月13日(月)～7月29日(金)(土・日・祝日を除く) ☎朝霞保健所

☎現在受給者証をお持ちで引き続き治療が必要な20歳未満の方の保護者

☎申請書、医療意見書、健康保険証の写し、受診者の加入する公的医療保険(健康保険)の被保険者の市町村・県民税課税(非課税)証明書(税額・所得金額が掲載されたもの)など

●対象の方には必要書類を郵送します

### 食中毒に気をつけましょう

☎朝霞保健所 ☎048-461-0468

夏季は湿度や気温が高く、細菌による食中毒が発生しやすくなります。原因の多くは食肉を生や加熱不足で食べることによる腸管出血性大腸菌O157などです。

【注意するポイント】

- 肉の生食は食中毒のリスクがあります。たとえ生食用であっても、子供、高齢者や抵抗力の弱い方は生食を控えてください
- レバーなどの内臓や食肉を調理するときは、しっかり加熱(75℃で1分間以上)しましょう。表面が焼けていても、内部が生であることがあります
- 肉は購入から調理までの間、細菌が増殖しないように低温保存(10℃以下)しましょう
- 焼肉やバーベキューをするときは、生肉に触れた箸やトングで、焼きあがった肉やサラダなどを食べないようにしましょう
- 野菜、果物、調理済みの食品は、生肉やその肉汁と触れないようにしましょう
- 生肉の調理に使用した包丁やまな板などは、その都度、洗浄消毒をしましょう
- 調理前、生肉に触れた後やトイレの後には、手指の洗浄消毒をしましょう

## 下肢に生じた腫れ、発赤



朝霞地区医師会 中捨 克輝 ☎464-4666

下肢は血液、リンパ液が重力に従ってたまりやすい場所であり、年齢や立ち仕事、肥満などにより下肢がむくんだり、腫れたりすることが時にみられます。下肢がむくんで太くなるのは血液を循環させる心臓の働き、水分や老廃物を排出する腎臓の働き、効率よく体液を循環させる下肢の血管やリンパ管の機能の問題が潜んでいる場合が多いので、下肢がむくんでいる時にはまず、内科の先生にご相談しましょう。

今回お話をさせていただく「下肢に生じた腫れ、発赤」で代表的なものは下肢の毛穴やケガ、水虫などの傷からばい菌が入り感染・増殖する「蜂窩織炎(ほうかしきえん)」というものです。菌が入った部位から患部は赤く腫れて熱を持ち、痛みも伴います。早めに病院を受診しお薬による治療を始めれば良くなることも多いですが、そのままにしていたり、患部の炎症が治まるように安静にしていないと菌による炎症はリンパ液の流れに沿って足の付け根の方に上っていき、足の付け根(そけい部)のリンパ節が腫れたり、全身の熱が出ることもあります。こうなりますと病院に入院して抗生物質の点滴を行う、といったしっかりとした治療が必要となります。

蜂窩織炎を早く確実に治すためのコツは上にも簡単に書きましたが「早く受診して、適切な抗生物質をもらい、患部の炎症を抑えるため安静にすること」です。私たちが病院で診療していますと蜂窩織炎の治療がうまく行かずに紹介され、結果として入院が必要になってしまう患者さんがいらっしゃいますが、治療がうまく行かなかった原因は受診が遅れたり、第三世代セフェム系という

効果の十分でない薬が使われていたり、足が腫れているのに仕事に行ったりして安静が不十分であった、というケースがほとんどです。安静を指示すると「仕事が休めない」とおっしゃる方もありますが、悪化して入院になってしまえばもっと長く仕事を休むことになります。早く、しっかりと安静にしていた方が仕事に復帰できるのは早くなります。

蜂窩織炎と似た症状でもっと重症なもの、見逃してはいけないものについてもご紹介いたします。一つは壊死性筋膜炎(えしせいきんまくえん)と言われる進行が早く、患部が腐って緊急手術が必要になったり全身に菌が回って敗血症性ショックという命に関わる状態になりやすい重症の感染症です。もう一つは不潔な生活環境や治療をされていない糖尿病のある方に起こりやすいガス壊疽(えそ)という感染症で、悪臭や患部にガスが溜まったりするのが特徴です。これらは早期に集中的な治療、手術が必要になることが多いです。

感染症以外にも血液やリンパ液の循環に問題があることで蜂窩織炎に似た症状を起こすものがあります。一つは静脈が詰まってしまうことで起こる「深部静脈血栓症」といわれるもので、一般にエコノミークラス症候群などと言われることもあり、患部の腫れ方は蜂窩織炎によく似ていますが血栓が肺に飛ぶと命に関わることもあるため、血液検査を行って見逃してはいけない病気です。もう一つは急な腫れというより、慢性的に下肢がむくむことで炎症を起こしてくる「うっ滞性皮膚炎」という病気です。前々からむくみがあって抗生物質の内服をしてもなかなか改善しないことから見分けられますが、生活習慣の改善や地道な患部の手入れなど、改善させるには患者さんが治療に積極的に協力して取り組んでいただく必要があります。

下肢は第二の心臓とも言われるほど皆さんの生活には大事な「生活道具」です。足に傷があったり、水虫を疑うときは腫れる前に皮膚科でみてもらい、さらに異常を感じたらなるべく早めに内科を受診して相談するようにしましょう。