

4月 乳幼児の健康診査 ☎ ネウボラ課 母子保健担当 ☎424-9087

4か月と10か月健診の受診方法は集団と個別を選択できます。集団はネウボラ課、個別は各医療機関へ予約の上、受診してください。

1歳6か月と3歳4か月健診も集団・個別を選択して受診できます。集団は日時をお知らせしますので予約は不要です。個別は予約の上、受診してください。なお、個別健診は計測・内科診察・尿検査(3歳のみ)で、歯科診察は医療機関で受けられません。

各健診の対象者には通知を送付しますので、詳細は通知文でご確認ください。

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、接種勧奨を再開することになりました。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、標準的な接種開始時期である中学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 ☎ 期間内であれば無料

☎ 接種時に市に住民登録がある、小学校6年生～高校1年生相当年齢の女子

☎ 母子手帳(必須)、予防接種予診票、本人確認書類(保険証など)

●平成9～17年度生まれの女子について、令和7年3月末までのキャッチアップ接種の実施が決定しています。通知の時期などは、決まり次第市HPに掲載します

●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

●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、手続きが必要です

令和4年度 わこう健康マイレージ事業の参加者募集中です！

スマートフォン専用アプリ(無料)を用いて健康づくりをしませんか？

参加希望の方は、「埼玉県コバトン健康マイレージ」アプリをダウンロードして、必要事項の登録が終わると、すぐに開始できます(歩数計の配布は終了しました)。

☎ 市内在住・在勤の18歳以上の方(高校生を除く)

●詳しくは、市HP「わこう健康マイレージ」をご覧ください▶

**ヘルスサポーターを知っていますか？**

☎ 健康保険医療課 ヘルスサポート担当 ☎424-9128(平日8:30～17:15)

ヘルスサポーターは、健康づくりのためのボランティアです。まず自分の健康づくり、そして地域を元気にするための仲間になりませんか？

ヘルスサポーター養成講座(年2回、8月・1月を予定)では、生活習慣病・フレイル・お口の健康・運動・地域のことなど、各分野の専門家を講師に招いて学びます。

●グループ活動や講座については市HPもご覧ください▶

**新型コロナウイルス感染後の後遺症について**

朝霞地区医師会 上牧 勇 ☎464-4666

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)は、全世界で猛威を振るい、2022年1月からはオミクロン株感染が急速に広がっています。COVID-19は、急性期に重篤な呼吸器症状を引き起こすことが問題ですが、それに加えて、罹患した一部の患者さんにさまざまな後遺症を認めることが分かっています。その病態についてはまだ明らかになっていない点が多く、変異株によって症状が異なることから、その後遺症についても不明な点が多くあります。ここでは、2021年12月までに流行していたCOVID-19の後遺症を中心に解説したいと思います。

COVID-19の後遺症の代表的なものには、①全身症状(倦怠感、関節痛、筋肉痛)、②呼吸器症状(咳嗽、痰、息切れ、胸痛)、③精神・神経症状(記憶障害、集中力低下、不眠、頭痛)、④その他(味覚・嗅覚障害、脱毛など)などがあります。

海外の報告(9,751例)では、入院2か月後あるいは退院1か月後の時点で、72.5%の患者さんは何らかの症状を訴えていました。そしてその内訳は、倦怠感(40%)、嗅覚障害(24%)、不安(22%)、咳嗽(17%)、抑うつ(15%)でした。

COVID-19の後遺症には、急性期から症状が持続するものと、回復後に症状が出現するものがあります。急性期から症状が持続するものとして、呼吸器症状(呼吸苦、咳嗽、痰など)や筋力低下が挙げられます。これらの症状は、急性期に症状が重かった人ほど強く出る傾向があり、時間の経過とともに回復すると言われています。症状に応じた治療やリハビリなどが重要になります。精神・神経症状も社会生活に大きな影響を与える症状の一つで、頭に霧がかかったような状態(brain fog)になり、記憶障害、集中力の低下のために職場復帰の

令和4年度麻しん・風しん(MR)第2期予防接種

保育園・幼稚園の年長に相当する方には、MRの定期予防接種(法定)があります。

接種期間／4月1日(金)～令和5年3月31日(金) ☎ 無料

☎ ① 平成28年4月2日～平成29年4月1日生(年長児相当)

② 接種当日、市に住民登録がある方

●5・6歳であっても保育園・幼稚園の年中や小学1年生に相当する年度では、定期接種の対象外

☎ 母子手帳(必須)、予防接種予診票、本人確認書類(保険証など)、その他医療機関の指示するもの

●3月下旬以降に和光市に転入された方など、4月中にお手元に通知が届かない方は、保健センターへ問い合わせください

●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

●里帰りや疾病などの事情で指定外医療機関での接種が必要な場合は、手続きが必要です

令和4年度の成人向けの市の健診(特定健診やがん検診など)日程のお知らせ時期

☎ 健康保険医療課 ヘルスサポート担当 ☎424-9128(平日8:30～17:15)

今年度の成人向けの市の健診(特定健診やがん検診等)は、7月1日(金)に開始予定です。お知らせ時期は下記のとおりです。

令和4年度版 健康ガイドの配布／6月中に市公共施設へ配架予定

(今年度から全戸配布はなくなります)

広報わこう／6月号に詳細を掲載予定 市HP／随時更新予定

高齢者肺炎球菌定期予防接種の公費助成

対象の方が定期接種として、高齢者肺炎球菌予防接種を受けられるのは、当該年度の1年間のみです。公費助成での接種を希望する方は、必ずこの期間に受けてください。2019～2023年度までの5年間に、1人1回に限り、機会が設けられています。

令和4年度の実施期間／4月1日(金)～令和5年3月31日(金)

☎ 接種日に市に住民登録があり、過去に高齢者肺炎球菌ワクチン「ニューモバックス」を一度も接種したことがなく(自費での接種含む)、令和5年3月31日(金)までに65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方

☎ 自己負担額3,000円(市で約6,000円負担)

☎ 指定医療機関に直接予約し、自己負担額を窓口でお支払いください。指定医療機関は、対象者の方に送付される案内(4月上旬頃発送)及び市HPをご参照ください

●生活保護受給者は、「生活保護受給者証」を接種時に提示した場合のみ無料です

●満60歳以上65歳未満で市に住民登録があり、①心臓・腎臓又は呼吸器の機能に障がい(有し)日常生活がほとんど制限される方 ②ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がい(有する)方も定期接種を受けられます

●長期入院や施設入所、疾病などの主治医管理により指定医療機関以外での接種が必要な場合は、必ず接種前に、時間の余裕を持って保健センターへご相談ください(事前手続きが必要)

障害になることがあります。味覚・嗅覚障害も急性期から持続する症状の一つです。時間の経過とともに回復します。一般的な味覚障害の治療と異なり、亜鉛などの治療が改善を早めるという効果はないようです。

次に回復後に症状が出現するものとして脱毛があります。脱毛は発症から約2か月後から始まり、平均で76日持続したとの報告があります。

どのような方に後遺症が出やすいのでしょうか。日本の報告では、COVID-19の急性期の治療(抗ウイルス薬やステロイド)の有無や内容は、後遺症が発症する確率には影響しないとされています。男性と比較して女性の方が倦怠感、味覚・嗅覚障害、脱毛が出現しやすいとされています。また、若年、痩せ型であるほど味覚・嗅覚障害が出現しやすく、65歳以上の高齢者では、味覚・嗅覚障害の頻度は少ないとされています。後遺症は、急性期の重症度に関係なく出現し、急性期の症状が軽症であっても長引く人(いる)ようです。同じく日本の報告では、COVID-19罹患後、半年後も約4分の1の人には何らかの後遺症による症状が残存していましたが、1年後には10分の1以下になっていました。

海外のデータでは、ワクチンを2回接種していた人は、COVID-19に罹患しても、後遺症が28日間以上続くことは少ないとの報告があります。この点でもワクチンの役割は重要です。

では、COVID-19に罹患し、後遺症が長引いてしまった場合どうしたらよいでしょう。埼玉県のホームページでは後遺症についての解説や症状のチェックリスト、後遺症外来を開設している病院を紹介しています。

COVID-19の後遺症の予防で最も重要なことは、COVID-19に罹患しないことです。それには、日頃の感染対策の徹底とワクチンによる予防しかないようです。

With コロナ時代となっても感染対策は継続しましょう。

県HP「埼玉県新型コロナ後遺症外来」▶

