

ホームドクター

638

今後の感染症とマイナ保険証

新年あけましておめでとうございます。COVID-19が2020年に日本に上陸して早くも5年が経ちました。2021年からワクチン接種が開始され、次々に変異する株に対応してワクチンも開発されていきました。昨年からは特定接種(国が全額費用を出す)から定期接種(一部補助を出す)へと変わり、重篤な基礎疾患のある60歳以上の人と65歳以上の高齢者が対象になりました。

COVID-19は、以前に比べて重症化する人はだいぶ減っております。しかし高齢者が罹



越谷市医師会
会長

はら すなお
原 直

患すると一部の人は重症化したり、基礎疾患への悪影響が出て健康を害したりします。また、後遺症が残ることもあります。特に基礎疾患のある高齢者には、ワクチン接種をお勧めいたします。

約100年前の1918年に全世界を陥れたスペイン風邪(当時の新型インフルエンザ)によるパンデミックにも3回の波がありました。特に第2波では、肺炎を合併して重症化する患者や死亡者が多かったことが知られています。第3波では、集団免疫の確立により季節性インフル

エンザへ移行して終息したと考えられております。

同様の機序でCOVID-19もそろそろ終息に向かうと推測されます。また今後も新興感染症の出現する可能性が指摘されております。これからも医師会としては、新興感染症のパンデミックに備えて、迅速に対応し適切に対処できるよう準備をしておきます。

マイナンバーカードに健康保険証を紐づけてマイナ保険証が登場しました。令和6年12月より、原則新規健康保険証が発行されなくなりました。医療機関受診の際、マイナ保険証提示で手続きが簡単です。今後拡張機能も備わりますのでさらに便利になります。早めにマイナ保険証に移行してください。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

健康情報コラム

「こころの健康は運動と睡眠から」

埼玉県立大学 保健医療福祉学部
作業療法学科 助教 たきざわ ひろかず
滝澤 宏和

こころの健康(メンタルヘルス)について皆様はどれくらい気を付けておられますか? メンタルヘルスと聞くとカウンセリングや抗うつ薬など気軽ではない印象をお持ちになるのではないのでしょうか? 今回は日々のちょっとした工夫でできるメンタルヘルスケアをご紹介します。

まず一つ目は運動です。身体を動かすことは身体の老化防止だけでなく、脳やこころにもよい影響を与えます。特におすすめは朝の散歩です。朝起きて15～30分程度散歩をすると、「日光を浴びる」、「リズム運動」の2つの効果によりセロトニンの分泌が活発になります。朝散歩は体内時計のリセットにも効果があり、朝散歩後15時間程度で睡眠を誘発するメラトニンの分泌にもつながり、起床・就寝のリズムも整えてくれます。

二つ目は睡眠の取り方です。4時間半ほどしか眠らない状態が5日間

続くと、不安や抑うつなどメンタルヘルスに悪影響が生じると報告されています。年齢にもよりますが、一般的に睡眠時間は7時間程度が推奨されており、長すぎ(8時間以上)ても、短すぎ(6時間未満)ても、健康に悪影響を及ぼすとされています。また、良質な睡眠を確保するためには、睡眠90分前の入浴や睡眠前は部屋を暗くするなどの工夫も有効とされています。特に十分な睡眠時間が確保できない方は30分未満の昼寝も有効です。

こころの健康のための2つの方策(運動・睡眠)について、今回は取り組みやすいものをご紹介します。まとめますと、「朝起きたら30分の散歩、眠いときは30分程度の昼寝も挟みつつ、夜は7時間の睡眠時間を確保する」です。

今回のコラムを読んで、もしご興味を持った内容があれば、書籍などで調べてみてはいかがでしょうか。

まだ、HPVワクチンの接種をしていない
平成9年4月2日～21年4月1日生まれの女性の皆さん

HPVワクチンのキャッチアップ接種期間が延長されます

HPVワクチンの限定出荷の状況等を踏まえ、3月31日までとされていたHPVワクチンのキャッチアップ接種期間が、該当する方を対象に令和8年3月31日まで延長されます。☎健康づくり推進課☎960-1100、☎8674

対象

- 次の①～③のすべてに該当する方。
- ①接種時に越谷市に住民票を有する、平成9年4月2日～21年4月1日生まれの女性
 - ②令和4年4月1日～7年3月31日にHPVワクチンを1回以上接種した
 - ③既定のHPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチン接種回数を完了していない

接種場所 接種方法

- ▷市内実施医療機関…事前に医療機関に予約
- ▷市外医療機関…健康づくり推進課へ連絡のうえ、医療機関に予約

持ち物

- ・母子健康手帳等、HPVワクチンの接種歴が分かるもの
- ・身分証明書(マイナンバーカード・保険証等)



***令和4年4月1日～令和7年3月31日にHPVワクチンを接種していない場合は、期間延長の対象外となります**

〈広告〉

(公財)合気会公認団体
合気道南越谷道場
〒343-0821
埼玉県越谷市瓦曽根2丁目8-62
●JR武蔵野線「南越谷駅」東武線東京スカイツリー線「新越谷駅」徒歩10分
旧日光街道ヤマダ電機様並び
☎ 090-6565-5365(合気道増田道場)
https://aikidomasudadojo.com/
※見学自由 初心者歓迎!

仲人おばさんと一緒に
“婚活”しませんか!
●真剣にお考えの20代～50代の方
●会員21万人以上からお相手探し
●毎月1回のカウンセリングと随時のフォロー
●お見合い・交際・デート・プロポーズのアドバイス
マリッジカウンセラー
私が応援します!
地元で愛され25年 090-3045-8525又は048-979-9300代
ベルミー越谷店 越谷市下間久里755-4(要予約)

塗装も専門・カバー葺き替えなどの板金も専門・瓦も専門の外装専門特化のお店
外装のことならお任せ!!
お気軽に、ご相談ください!!
無料
外壁塗装&雨漏り屋根専門店
ジャパンテック株式会社
プロタイムズ 越谷店 越谷南店 春日部店 杉戸支店 | 屋根リフォーム専門店 やね丸越谷南店
越谷店:〒343-0027 越谷市大原874-4 越谷南店:〒343-0822 越谷市西方2-25-4
通話料無料 0120-605-586