



予防接種

●高齢者肺炎球菌予防接種

令和2年(2020年)3月31日(火)まで 陽市内実施医療機関 陽市内在住で次の①または②のいずれかに該当し、23価肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)を初めて接種する方。
①下表に該当する ②接種日に

| 年齢 | 対象生年月日 |
|--------|-------------------|
| 65歳 | 昭和29年4月2日~30年4月1日 |
| 70歳 | 昭和24年4月2日~25年4月1日 |
| 75歳 | 昭和19年4月2日~20年4月1日 |
| 80歳 | 昭和14年4月2日~15年4月1日 |
| 85歳 | 昭和9年4月2日~10年4月1日 |
| 90歳 | 昭和4年4月2日~5年4月1日 |
| 95歳 | 大正13年4月2日~14年4月1日 |
| 100歳 | 大正8年4月2日~9年4月1日 |
| 101歳以上 | 大正8年4月1日以前 |

60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがあり身体障害者手帳1級を持っている、または同等の障がいがあり医師の診断書がある 費用が無料になる方がいます。詳しくは市民健康課へ)

関インフルエンザ予防接種 1回分 陽市内に住所を有し、①または②のいずれかに該当する方。①接種日に65歳以上(65歳の誕生日の前日から受けられます) ②接種日に60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがあり身体障害者手帳1級を持っている、または同等の障がいがあり医師の診断書がある 費用が無料になる方がいます。詳しくは市民健康課へ)

接種希望の方は、必要書類を配布しますので、事前に市民健康課へお問い合わせください

●栄養士にきく! 食生活なんでも相談
陽12月12日(木)、午前9時~11時
対象となる方に生活習慣病予防等の個別相談 陽3人 陽受付中。このほかにも事前予約制で、随時相談あり

●歯科健診・相談 歯の健康 健康長寿の第一歩
陽11月20日(水)、午後1時30分~3時 陽ひのき荘 陽アラシニング指導ほか。治療は行いません 陽60歳以上の方20人 陽受付中。電話または市ホームページから電子申請で申し込み

●子宮頸がんについて
対象となる方に子宮頸がん検診の無料クーポン券を6月末に発送しました。無料クーポン券による子宮頸がん検診の実施期間は11月30日(土)までです。

●アルコール専門相談
陽11月26日(火)、午後1時30分~2時30分・3時30分(各1組)
陽精神保健支援室 陽お酒の飲み方、依存症本人への対応、節酒に関する相談など 陽市内在住でアルコールに関する相談を希望する本人または家族3組 陽筆記用具 陽電話で左記へ 陽精神保健支援室(第三庁舎1階) ☎9633-9214

●元気アツプ 運動教室が始まります 3クール目
館とゆりのき荘は午後2時~3時30分。30分前から受け付け開始。教室開始後5分を過ぎると入室できません
(内容) 介護予防の筋力トレーニング、脳トレトレーニングなど。各会場同じ内容のため、重複参加はできません
(対象) 市内在住で運動制限のない65歳以上の方各会場50人(大袋北交流館は40人、ゆりのき荘は30人)(抽選。抽選の際は初めて参加する方、虚弱等の理由により地域包括支援センターが参加勧奨した方を優先します)。健康チェックがあります
(持ち物) 運動のできる服装、室内用運動靴、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル、老人福祉センター使用証(申込み) 11月11日(月)~15日(金)午前9時~午後5時に直接または電話で左記へ 陽地域包括ケア推進課(第二庁舎1階) ☎9633-9163

●高齢者インフルエンザ予防接種
令和2年(2020年)1月31日(金)まで 陽市内実施医療機関

●市外で高齢者インフルエンザ予防接種を希望する方へ
県内の他市町村でも、かかりつけ医が接種協力医の場合、令和2年(2020年)1月31日(金)までインフルエンザ予防接種費用の助成を受けることができます。市の高齢者インフルエンザ予防接種対象の方で、市外で

れ・心不全などが原因で起こります。心房細動が続くと心臓から血液がうまく流れず、血液の流れが悪くなり血栓ができやすくなります。この血栓が脳の血管を詰まらせると脳梗塞が起きます。

心房細動が原因の脳梗塞は発症が突然で、約60%の方が命に関わるだけでなく、重篤な後遺症を残して寝たきりや介護が必要になることがあります。このため脳梗塞の危険性が高い場合は予防のために心臓に血栓ができるのを防ぐ薬(抗凝固薬)を使います。抗凝固薬は治療により出血の危険性を高めるため、脳梗塞の危険性や臨床症状など総合的に判断して治療の適応かどうかを判断します。抗凝固薬を開始するかどうかを決める際に最もよく使用される指標の1つにCHA2DS2-VAScスコアがあります。これは5つの評価項目の頭文字をとって命名された頭文字語です。脳梗塞の危険因子とされている心不全(C)、心臓の機能が悪い状態、高血圧(H)、年齢(A、75歳以上)、糖尿病(D)があると各1点、脳梗塞や一過性脳虚血性発作の既往(S)を2点として合計6点満点として計算し、点数

が高いほど心房内で血栓ができやすくなり、脳梗塞が起りやすくなり、抗凝固薬を適切に服用することが大事です。また、服用するうえで、自己判断で薬を中断・調節することは大変危険です。処置や手術など薬の調節が必要な時は主治医に相談しましょう。

健康診断などで心房細動を指摘されても、脳梗塞予防の重要性について知識や関心がなければ、その後の受診につきながら、脳梗塞を予防できません。心房細動と診断されたら、かかりつけの主治医または専門医にご相談ください。

●アルコール専門相談
陽11月26日(火)、午後1時30分~2時30分・3時30分(各1組)
陽精神保健支援室 陽お酒の飲み方、依存症本人への対応、節酒に関する相談など 陽市内在住でアルコールに関する相談を希望する本人または家族3組 陽筆記用具 陽電話で左記へ 陽精神保健支援室(第三庁舎1階) ☎9633-9214

●アルコール専門相談
陽11月26日(火)、午後1時30分~2時30分・3時30分(各1組)
陽精神保健支援室 陽お酒の飲み方、依存症本人への対応、節酒に関する相談など 陽市内在住でアルコールに関する相談を希望する本人または家族3組 陽筆記用具 陽電話で左記へ 陽精神保健支援室(第三庁舎1階) ☎9633-9214

●アルコール専門相談
陽11月26日(火)、午後1時30分~2時30分・3時30分(各1組)
陽精神保健支援室 陽お酒の飲み方、依存症本人への対応、節酒に関する相談など 陽市内在住でアルコールに関する相談を希望する本人または家族3組 陽筆記用具 陽電話で左記へ 陽精神保健支援室(第三庁舎1階) ☎9633-9214

不整脈と脳梗塞



越谷市医師会 松尾医院 ☎977-5963
まつお いっか 松尾一可

心臓の病気である不整脈が脳梗塞の原因となることをご存じでしょうか? その不整脈の一つに心房細動があります。心房細動は心臓の上の部屋(心房)が1分間に400回~600回の速さで不規則に震え、正しい収縮と拡張がで

きなくなる不整脈です。年齢とともに増加し、60歳を超えると頻度は急激に高まり、80歳以上では約10人に1人は心房細動があるといわれています。

加齢以外にも、高血圧・糖尿病・甲状腺疾患・生活環境の乱

れ・心不全などが原因で起こります。心房細動が続くと心臓から血液がうまく流れず、血液の流れが悪くなり血栓ができやすくなります。この血栓が脳の血管を詰まらせると脳梗塞が起きます。

心房細動が原因の脳梗塞は発症が突然で、約60%の方が命に関わるだけでなく、重篤な後遺症を残して寝たきりや介護が必要になることがあります。このため脳梗塞の危険性が高い場合は予防のために心臓に血栓ができるのを防ぐ薬(抗凝固薬)を使います。抗凝固薬は治療により出血の危険性を高めるため、脳梗塞の危険性や臨床症状など総合的に判断して治療の適応かどうかを判断します。抗凝固薬を開始するかどうかを決める際に最もよく使用される指標の1つにCHA2DS2-VAScスコアがあります。これは5つの評価項目の頭文字をとって命名された頭文字語です。脳梗塞の危険因子とされている心不全(C)、心臓の機能が悪い状態、高血圧(H)、年齢(A、75歳以上)、糖尿病(D)があると各1点、脳梗塞や一過性脳虚血性発作の既往(S)を2点として合計6点満点として計算し、点数

が高いほど心房内で血栓ができやすくなり、脳梗塞が起りやすくなり、抗凝固薬を適切に服用することが大事です。また、服用するうえで、自己判断で薬を中断・調節することは大変危険です。処置や手術など薬の調節が必要な時は主治医に相談しましょう。

健康診断などで心房細動を指摘されても、脳梗塞予防の重要性について知識や関心がなければ、その後の受診につきながら、脳梗塞を予防できません。心房細動と診断されたら、かかりつけの主治医または専門医にご相談ください。

コパト 第22回 手話通訳・要約筆記あり

市民と医師のシンポジウム

テーマ：超高齢社会を健康に過ごすための講座
~明るく、楽しく、生き生きと!~

①市職員による現状報告
「越谷市における「特定健康診査」の実績報告」。

②テーマ別講演
「知ってください緑内障」。講師は獨協医科大学埼玉医療センター眼科講師の忍田米紀さん。
「難聴はどこまで治せるか? 一難聴をきたす疾患と最新の難聴治療」。講師は獨協医科大学埼玉医療センター耳鼻咽喉科教授の田中康広さん

〈日 時〉 11月10日(日)、午後1時30分開演(1時開場)
〈場 所〉 中央市民会館劇場
〈対 象〉 332人
〈費 用〉 無料
〈申込み〉 当日会場へ

問越谷市医師会 ☎975-6008、市民健康課 ☎978-3511