

各種予防接種はお済みですか

ワクチンの種類が変更に

平成25年11月1日から、定期予防接種で使用されている小児用肺炎球菌ワクチンが、新しいワクチンに一斉変更されました。変更点は左表のとおりです。接種間隔についても変更点がありますので注意が必要です。

	変更後(11月1日から)	変更前(10月31日まで)
ワクチンの種類	沈降 13 価肺炎球菌結合ワクチン	沈降 7 価肺炎球菌結合ワクチン
接種間隔	初回接種開始時に、生後 2 か月～7 か月に至るまでの間にある者の追加接種は、初回接種終了後 60 日以上の間隔をおいた後、生後 12 か月に至った日以降に行うこと。	初回接種開始時に、生後 2 か月～7 か月の乳幼児の追加接種は、初回接種終了後 60 日以上の間隔をおいて行うこと。

詳細は「厚生労働省：小児用肺炎球菌ワクチンの切替えに関するQ&A」をご参照ください。

http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkakukansenshou28/qa_haienkyuukin.html

今までのワクチンとの違い

現在使用されている「沈降 7 価肺炎球菌結合ワクチン」には、7 種類の肺炎球菌の成分が含まれています。一方、今回承認された「沈降 13 価肺炎球菌結合ワクチン」には、新たに 6 種類が追加され、計 13 種類の肺炎球菌の成分が含まれています。これにより、従来よりも多くの種類に対して予防効果が期待できると考えられています。

麻しん風しん混合予防接種 2 期の接種はお早めに

平成25年度の接種対象者は平成19年4月2日生まれから平成20年4月1日生まれ（年長児）の子どもです。接種期間は平成26年3月31日までですので、ご注意ください。



老後の自立した生活のために

「ロコモ」の予防を

ロコモティブシンドローム（運動器症候群通称ロコモ）をご存じですか？

骨や筋肉、関節などの運動器の働きが衰えて、立つ、歩くといった動作ができなくなったり、介護が必要になったり、寝たきりになってしまうこと、または、その危険性が高いことを指します。

主な原因は、バランス能力の低下、筋力の低下、骨や関節の病気です。

代表的な3大要因

骨粗しょう症

骨密度が減少し、骨がもろくなつて骨折しやすくなる病気

変形性関節症

加齢、肥満、けがなどにより軟骨がすり減ることや、関節炎や変形が生じて痛みなどが起きる病気

脊柱管狭窄症

腰部の脊柱管が狭くなり、神経が圧迫されて、腰痛、痺れを起こす病気

簡単ロコモチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
 - 家の中でつまずいたり、すべったりすることが度々ある
 - 階段を上がるのに手すりが必要である
 - 掃除機の移動や布団の上げ下ろしなど、家のやや重い仕事に困難である
 - 2 詰程度（1 歳の牛乳パック 2 個程度）の重い物をして持ち帰るのが困難である
 - 15 分くらい続けて歩くことができない
 - 横断歩道を青信号で渡ることができない
- ひとつでも当てはまる項目があれば、運動器の衰えを考える必要があります。自分の状態をよく知り、日頃から体を動かすことを心がけましょう。

