

ほけんの掲示板 10月



乳幼児相談

とき・ところ 1日(木) 子育て支援センター
受付 10:00～11:15
対象 H26年7月～H27年8月生まれのお子さんと保護者
持ち物 母子健康手帳、バスタオル

献血

とき 6日(火)
ところ 総合ケアセンターゆくり (10:00～12:00)
 厚南会館 (13:30～14:30)

MR混合(麻しん・風しん)予防接種

とき 26日(月)～30日(金) ※29日(木)午後は休診です
ところ あつまクリニック
受付 接種希望当日に、町民福祉課で受付を行ってください。(受付時間 9:00～11:30、14:00～16:30)
対象児 ①生後12カ月～24カ月までのお子さん
 ②H21.4.2～H22.4.1生まれのお子さん(小学校就学前の1年間にあたるお子さん)
 ※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。
持ち物 母子健康手帳、印鑑

水痘(水ぼうそう)予防接種

とき 毎週 月曜日～金曜日
 (木曜日午後、祝日は休診です。)
ところ あつまクリニック
受付 接種希望当日に、町民福祉課で受付を行ってください。(受付時間 9:00～11:30、14:00～16:30)
対象児 生後2カ月～60カ月に至るまでのお子さん
標準的な接種時期と接種間隔
 初回接種(1回):生後12カ月～15カ月
 追加接種(1回):初回接種終了後12カ月～18カ月
 ※既に罹患済み、規定の回数を接種済みの場合は対象外
 ※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。

四種混合予防接種 (ジフテリア・破傷風・百日咳・ポリオ)

対象児 生後3カ月～90カ月までのお子さん
標準的な接種時期と接種間隔
 初回接種(3回):生後3カ月～12カ月に20日～56日の間隔で3回。
 追加接種(1回):初回接種終了後から12カ月～18カ月後に1回。
 ※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。

小児マヒ(ポリオ)予防 不活化ワクチン接種

対象児 生後3カ月～90カ月までで1期初回及び追加に該当するお子さん
標準的な接種時期と接種間隔
 生後3カ月～12カ月
 ※生ポリオワクチンをすでに2回受けている方は、接種の必要はありません
 ※できるだけ標準的な接種年齢の間で接種してください。
 ※不明点がありましたら町保健師にご相談ください。
予約 要事前予約 電話可(接種希望日の1週間前まで)
予約先 町民福祉課 健康推進グループ(☎26-7871)

ヒブ感染症※1・小児肺炎球菌 感染症※2予防接種

対象児 生後2カ月～60カ月に至るまで
標準的な接種時期と接種間隔
 ※1・2共通)初回接種開始:生後2カ月～7カ月
 ※1の追加接種)初回終了後、7～13カ月
 ※2の追加接種)生後12カ月～15カ月
 ※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。

上記の予防接種の「とき」・「ところ」・「受付」・「持ち物」については、すべて下記のとおり(共通)です。

とき 毎週 月曜日～金曜日
 (木曜日午後、祝日は休診です。)
ところ あつまクリニック
受付 接種希望当日に、町民福祉課で受付を行ってください。(受付時間 9:00～11:30、14:00～16:30)
持ち物 母子健康手帳、印鑑

10月の日曜・祝日も番医

日程	区分	病院名	住所(苫小牧市)	電話番号(0144)	(診察時間)9:00～17:00 当番医は変更になることがあります。新聞等で確認するか、当日病院へお問い合わせください。(お知らせ) 『北海道救急医療・広域災害情報システム』を利用して近くの医療機関などが検索できます。 【ホームページアドレス】 http://www.qq.pref.hokkaido.jp 【電話】 フリーダイヤル 0120-20-8699 携帯電話・PHSからは 011-221-8699
4日(日)	内科系	苫小牧病院	光洋町3-16-4	72-1201	
	外科系	苫小牧消化器外科	北栄町3-5-1	51-6655	
11日(日)	内科系	すがわら内科呼吸器科	しらかば町1-18-9	76-7011	
	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	36-1221	
12日(月・祝)	内科系	柴田内科循環器科	桜木町1-24-18	71-2225	
	外科系	江夏泌尿器科医院	木馬町2-8-1	33-3855	
18日(日)	内科系	とまこまいこどもクリニック	住吉町1-2-8	33-1050	
	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13	72-7000	
25日(日)	内科系	いまい内科クリニック	双葉町1-4-2	37-8686	
	外科系	勤医協苫小牧病院	見山町1-8-23	72-3151	

今年の夏は蒸し暑い日が多く、ビールがおいしく感じた方も多いのではないのでしょうか。「酒は百薬の長」といわれ、適量のお酒は大人には有益なものです。未成年者の飲酒は法律で禁じられています。しかし残念なことに、未成年者の飲酒は、中学生で月に1回以上飲む人が8人に1人、週に1回以上という人が3%もあり、高校生になると、なんと3割が月に1回以上、週に1回以上が8%以上もいるという調査結果が出ています。その背景には、意外にも大人側の寛容な態度が大きな問題として横たわっています。実際、初めての飲酒経験は、多くの場合、親に勧められたのがきっかけになっています。お盆は終わりましたが、まだまだイベントは盛りだくさんです。大人として、ただやみくも

今月の担当
保健師
笹森 あゆみ

未成年者は飲んではいけないお酒



に「ダメだ」と禁じるのではなく、未成年者にお酒の危険性を具体的に伝えていきましょう。

未成年者飲酒の悪影響



1、身体的な影響
①脳障害
 10代から飲酒を続けている人たちの中には、すでに20代で脳の委縮が始まっている例がみられます。発育途上の脳細胞は、より強くアルコールの影響を受けやすく、脳萎縮を早くもたらす危険性があります。

2、精神面における影響
アルコール依存症
 最終的に死の危険もある「アルコール依存症」は、飲酒開始年齢が若いほど発症するケースが多いとされます。特に未成年者は、飲酒に対する自己規制がきかなくなり

③急性アルコール中毒
 過度に飲酒をすると、アルコールに慣れていないため酔いの程度が強くなり、急性アルコール中毒につながりやすくなります。

②二次性徴を遅らせる
性機能障害
 アルコールが二次性徴に必要な性ホルモンに悪影響を及ぼし、男性性器の発育を妨げる危険があります。また、女子は生理不順や無月経になることがあります。

今月のつぶやき
 授乳が終わり、約2年ぶりにビールを飲みました。とてもおいしくて、どんどん飲める気がしました(笑)。節度ある飲み方で楽しんでいきたいと思えます。

3、社会性への影響
 自分も他人も傷つける「暴力行為」や「性的非行」若い時期からお酒を飲み始めた人ほど、不慮の事故に巻き込まれる危険が高いといわれています。また、理性的な行動ができなくなり、性的犯罪や危険な性行動などを起こす可能性も上がることがわかっています。

アルコール依存症
未成年者は“短期間”で発症!

習慣的な飲酒を始めてから発症するまでの期間

中年男性	15～20年
中年女性	5～10年
未成年者	数カ月～2年

やすく、その危険性が高まります。

苫小牧市夜間・休日急病センター(内科・小児科のみ)

曜日	受付時間	※休日は当番医のほか、急病センターも診察を受け付けています。
月曜日～金曜日	19:00～翌朝7:00	
土曜日	14:00～翌朝7:00	
日曜日・祝日	9:00～翌朝7:00	

(住所) 苫小牧市旭町2-9-2
(☎0144-35-0001 / ☎0144-35-9099)

「苫小牧市医師会ホームページ」にも休日当番医表を掲載しています。
【ホームページ】 <http://www.toma-med.or.jp>
 また、携帯電話でも休日当番医のWebサイトにアクセスできます。
【携帯電話用URL】 <http://www.toma-med.or.jp/phone/>
 ※ご利用の携帯電話の種類によっては、うまく表示できない場合がありますのでご了承願います。