

高齢者インフルエンザ予防接種について

インフルエンザは普通の風邪に比べて、高熱、頭痛、関節炎、筋肉痛などの全身症状が強いのが特徴で、高齢者や慢性疾患患者がかかると、肺炎などの合併症を引き起こしやすい病気です。

市では、重症化を予防するために、高齢者インフルエンザ予防接種事業を次のように実施します。希望する人は接種してください。

【対象者】市内在住で、接種日において次の①または②にあてはまる人

- ①65歳以上の人
- ②60歳以上65歳未満で心臓、じん臓、呼吸器の機能、または、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能にしょうがいをもつ有する人（身体障害者手帳1級程度）

【接種期間】10月15日（月）～12月31日（月）

【医療機関】長浜・米原市内の実施医療機関 ※予約制ですので、直接医療機関へ予約をしてください。

【持ち物】健康保険証、負担金、住所が確認できるもの

【費用】2,000円（個人負担）

※生活保護世帯の①または②にあてはまる人は接種前の申請により助成券を発行します。印鑑を持って、健康推進課、保健センター高月分室・浅井分室、北部振興局・各支所福祉生活課へお越しください。

「幼児インフルエンザ予防接種の補助金交付制度」は、昨年度で終了しています。

☎健康推進課 (☎65-7779)



市立病院通信 19

お元気ですか



市立長浜病院 整形外科 堤 聖吾 先生

膝関節痛の治療について

このコーナーでは、市立長浜病院の医師の紹介を兼ねて、「普段の生活での予防法」など生活に役立つ「健康豆知識」を紹介します。

膝が痛いせいで何かを諦めていませんか？あるアメリカの53歳のプロゴルファーは右変形性膝関節症が進行しゴルフを諦めかけていたとき、医師の勧めから2009年に人工膝関節置換術を受けました。その6週間後にゴルフを再開、翌年には見事ツアー優勝を果たしました。

これは極端な例ではないと思います。膝の痛みで日常生活に支障があることが人工関節置換術を受ける基準ですが、最近では人工関節が進歩し耐用年数が20年以上となつてきていますので、50歳代でもより快適な生活をおくるための手段として人工関節を選ばれる人が増えてきました。

いくつになっても旅行、仕事、農作業、スポーツを続けられるための工夫を紹介いたします。

第一に太らないことです。毎日30分程度でいいので笑いながら続けられるくらい運動をお勧めします。杖を使うことや生活を洋式にするのも膝への負担を軽減できます。病院では鎮痛剤や貼り薬、関節注射、装具（靴の中敷きやサポーター）をお出ししています。

これらを試しても痛みが辛い場合は精密検査をしたうえで手術治療を考慮します。当院では内視鏡や特殊な器械を使い、なるべく体にダメージを与えずに手術をして、患者さんの負担を減らすことを心がけています。手術には怖いイメージがありますが、当院では人工関節を専門とする医師や看護師がおり豊富な経験のもとお悩みやご要望に対応していますので安心して治療に専念できます。

また人工関節の手術は受けるとき、時間をかけてご家族や私達とよく相談して決めるのが良いでしょう。

手術だけが治療法ではありませんので、まずは整形外科でご相談いただき個々の症状にあわせた最適な治療を考えて行きましょう。

☎市立長浜病院 (☎68-2300(代表))

乳幼児福祉医療費受給券の申請はお済みですか

●健康保険に加入している就学前のお子さんを対象に、医療費を助成する「福祉医療費受給券（乳幼児）」を交付しています。まだ申請していない人は、健康保険証、印鑑を持参し担当窓口で手続きをしてください。

※所得確認が必要となりますので、未申告の人は所得の申告が必要です。

転入した人等は所得（課税）証明書が必要です。

●受給券をすでにお持ちの人で、更新手続きが必要な人には、市から更新通知をお送りしています。

10月以降の受給資格がなくなりますので、早めに手続きを行ってください。

子ども医療費を助成しています

●小中学生の入院費（食事代、公費等を除く保険診療分）を助成しています。

【対象者】市内在住の小中学生（保護者も市内在住）

【持ち物】領収書、印鑑、保護者の振込先のわかるもの、健康保険証、社会保険等の高額療養費・附加金等支給決定通知書（該当する人）

※高額療養費等の支給決定後の申請となります。

☎保険医療課 (☎65-6527)、北部振興局・各支所福祉生活課

アルコール相談（酒害相談）

【と き】原則毎月第4火曜日

10月23日（火） 13時30分～15時30分

11月27日（火） 13時30分～15時30分

12月25日（火） 13時30分～15時30分

【ところ】長浜保健所（平方町）

【内容】面接相談、医療機関紹介等

【対象】アルコール（酒）についての相談のある人やその家族

【申込方法】予約制のため、電話で申込みください

☎長浜保健所 アルコール相談担当 (☎65-6662)

健康ながはま21

健康に関する8つの分野と食育基本計画について定めた「健康ながはま21」。今回はその計画の中から「喫煙対策」について、お知らせします。

喫煙対策編

喫煙は、がんや循環器疾患、呼吸器疾患、歯周病等の生活習慣病の要因となり、本人だけでなく周囲の人の健康にも影響を与えます。

男性の部位別死亡状況では、気管・気管支・肺の割合が22.8%と最も高く喫煙者の肺がんの相対リスク(非喫煙者に比べどれくらい肺がんになりやすいか)は、男性4.4倍、女性2.8倍といわれています。

目標：喫煙の害から健康を守りましょう

指標と目標値：○成人喫煙率の低下 目標：男性30%以下

○子どもや孫の前で喫煙しない人の増加：目標60%以上

個人やみんなで心がけましょう ○未成年者はたばこを吸わないようにしましょう

○子どもの前でたばこを吸わないようにしましょう

○喫煙者は決められた場所で喫煙しましょう

○禁煙できるように家族がサポートしましょう

今回は、飲酒対策編です。☎健康推進課 (☎65-7779)

市立長浜病院 緩和ケア講演会

治療に伴う脱毛への不安な思いや、分かりにくい情報でお悩みの皆さん…

医療と理美容界の連携について一緒に考えてみませんか

【日時】10月19日(金)17時30分～

【場所】市立長浜病院 2階講堂（大戌亥町）

【テーマ】「気持ちを支える専門美容室」～ヘアサプライ ピアの取り組み～

【講師】佐藤 真琴氏（株式会社PEER 代表取締役社長）

【対象】医療従事者、患者・家族、一般市民 【参加費】無料 【事前申込】不要

☎市立長浜病院 地域医療がん対策推進事務室 (☎68-2354)