

Health News

インフルエンザワクチンは「あなた」と「あなたの大切な人」を守ります



町立南幌病院
山内医師

【私のインフルエンザ体験】

インフルエンザが流行する時期が近づいてきました。インフルエンザの特徴を一言で表すと「ヒドい風邪」です。

恥ずかしながら、私も一昨年にインフルエンザにかかってしまいました。38度の熱が1日ただけで、「普通の風邪かな？」と思ったら、実はインフルエンザでした。私が辛いだけならまだしも、出産を控えていた妻にうつさないかとヒヤヒヤしました。また、患者さんにつつす恐れがあるため、仕事は数日間お休み。職場の同僚や患者さんに大変迷惑を掛けてしまいました。

【ワクチン、意味がないんじゃないの…？】

私はワクチンを受けたにも関わらず、インフルエンザにかかってしまいました。最初は「ワクチンの意味がないんじゃないか(泣)！」と思いましたが、実はそれでもとっても意味があることなのです。まず、ワクチンにより「症状の程度を軽くできる」ことが期待できます。3日間39度の熱が出るところが1日だけの38度の熱で済めば、体はずいぶん楽になります。私が仕事を休んだのは3日間で済み、ワクチンを受けておいて本当に良かったと思います。次に、「他人につつす危険を減らす」ことが期待できます。私の場合、もし妻にうつってお腹の子どもに何かあったら…と思うとゾッとします。みなさんの周りにも、インフルエンザになると困る、妊婦さん、小さいお子さん、ご高齢の方、たくさんの方を抱えた方、いらっしゃいませんか？

ワクチンは「あなた」を守るだけでなく、あなたの周りにいる「あなたの大切な人」を守ります。11月中、遅くとも12月中にはインフルエンザワクチンを接種することをお勧めします！



ひだまりサロン

11月6日(木)

10時~12時 ミニ脳トレ・カラオケ
 13時~15時 健康体操・カラオケ

11月18日(火)

10時~12時 習字
 13時~15時 カラオケ

参加費
午前・午後
各100円

場 所 あいくる教養娯楽室 問合せ 社会福祉協議会

弁護士による無料法律相談会(11月)

相談時間 13時~16時(1回30分程度) ※要予約

| | | |
|-----|------------|---------------|
| 7日 | 長沼町社会福祉協議会 | ☎0123~82~5040 |
| 14日 | 由仁町社会福祉協議会 | ☎0123~82~2167 |
| 21日 | 栗山町社会福祉協議会 | ☎0123~72~1322 |
| 28日 | 南幌町社会福祉協議会 | ☎378~2088 |

11月健康カレンダー

| 項目 | 日程 | 場所 | 備考 |
|------------|---|-------------|----------------------------------|
| 母親・両親学級 | 10日(月)・17日(月) | あいくる | 個別通知あり |
| 乳幼児健診 | 25日(火) | あいくる | 個別通知あり |
| 各種予防接種 | 10日(月) ※7日(金) までに予約 17日(月) ※14日(金) までに予約 【接種時間】 13:30~16:30 | 町立病院 | 定期予防接種、 おたふく：無料 その他予防接種：有料 |
| エキノコックス健診 | 毎週金曜日 | 町立病院 | 料金：1,000円 |
| 快足シャキッと倶楽部 | 4日(火)・7日(金)・11日(火) 14日(金)・18日(火)・21日(金) 10:30~11:30 | あいくる | |
| | 6日(木)・13日(木)・20日(木) 10:30~11:30 | 夕張太ふれあい館 | |
| こころの健康相談 | 12日(水) 10:00~12:00 | 夕張市保健福祉センター | 要予約 ☎0126~20~0121 |
| | 17日(月) 10:00~12:00 | あいくる | 要予約 |
| | 20日(木) 13:00~15:00 | 岩見沢保健所 | 要予約 ☎0126~20~0121 |