

ひと雨ごとに暖かい日が近づいてきます。  
季節の変わり目で不安定な日が続きますので  
体調を崩さないように注意しましょう。



### 予防接種について

#### ※風疹・麻疹混合ワクチン(MRワクチン)

H24年度の対象になる方はH25年3月31日までに接種して下さい。  
対象年齢を過ぎると無料で接種できなくなりますので、ご注意ください。

H24年度 対象の方 ※予約制ではありません。

- 第1期 生後12カ月～23カ月
- 第2期 小学校就学前1年間(H18年4月2日～H19年4月1日生まれの方)
- 第3期 中学1年生 (H11年4月2日～H12年4月1日生まれの方)
- 第4期 高校3年生 (H6年4月2日～H7年4月1日生まれの方)

#### ※ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン

堺市では、H24年度も昨年度に引き続き助成制度を行います。  
ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンは予約制になります。



また、おたふく、水痘など、その他の予防接種(公費対象外あり)も受け付けています。  
ご希望の方は、スタッフまでお申し込み下さい。

### こども医療証について

4月から、小学校へ入学される方(H17年4月2日～H18年4月1日生まれ)、  
中学校へ入学される方(H11年4月2日～H12年4月1日生まれ)で、  
現在お持ちの“こども医療証”の有効期限がH24年3月31日となっている方に、  
新しい医療証が堺市より順次郵便で送られてきます。

受診の際には、有効期限が切れていないことを確認の上新しい医療証を  
窓口へご提出お願い致します。

**H23年度の特健康診査(特定健診)は、H24年3月31日までです。**

H23年度の受付は3月31日までとなっておりますが、  
3月31日までに、医師から結果説明を聞いていただきますので、  
まだお済みでない方は、早急に受けて頂くようお願い致します。

## “自律神経失調症”をご存じですか？

「動悸、めまいがする」「胃腸の調子が悪い」「自覚症状があるのに、検査をしても異常が見つからず、つらい症状が続いている…」などということはありますか？  
それは自律神経のメカニズムに関係しているかも知れません。



### Q:自律神経”とは？

A:自律神経とは、自分で意識をしなくても勝手に働いてくれる神経のことで、汗をかいたり、ホルモンの分泌を調整したり、心臓を動かしたりする神経です。  
活動的な「交感神経」と、休養するための「副交感神経」が交互にバランスよく働くことで、動いたり休んだりを上手くコントロールしています。  
“自律神経失調症”とは、この自律神経のバランスが乱れるために起こる様々な身体の不調のことです。

### Q:自律神経失調症の症状・原因

A:主な自覚症状は、頭痛・のぼせ・めまい、動悸・息切れ、食欲不振・吐き気、便秘・下痢などの症状とともに、疲れやすい、眠れない、イライラするなど様々です。  
思春期や更年期などのホルモンバランスが変化する時期にある人や、仕事が忙しく緊張状態が続いている人、感情を押さえてしまう我慢強い人などに起こりやすいと言われています。  
また原因別に4つのタイプがあります。

**本能性型**・・・生まれつき自律神経の働きが乱れやすく、低血圧、虚弱体質、体力に自信がない人に多い

**心身症型**・・・感情や疲労などの日常生活のストレスを無理に抑えてしまう人に多く、約半数の方がこのタイプになります。

**神経症型**・・・自分の身体の不調に敏感な人がなりやすく、何も異常がないにもかかわらず、何らかのきっかけで「自分は病気だ」と思い込むことにより起こります。

**抑うつ型**・・・ストレスの慢性的な蓄積などによる抑うつが不眠・食欲不振・頭痛などとともに現れる



### Q:自律神経失調症の診断と治療

A:まず、自覚症状に関する病気(高血圧、胃潰瘍など)がないかどうかの検査、自律神経機能に異常がないかどうかなどの検査が必要です。  
また、治療には「薬物療法」と「心理療法」などがあります。

「薬物療法」・・・自律神経(交感神経、副交感神経)のバランスを整える薬や、自律神経からくる不安感などを改善する薬、また症状によっては、ビタミン剤、ホルモン剤、漢方薬などを処方されることもあります。

「心理療法」・・・睡眠・食事など、生活のリズムを整え、ストレスに負けない心身を作る。  
また、必要であればカウンセリングを受け、心理的ストレスとなる原因に対処していく。



自律神経のバランスを整えるには、ストレスを自分でコントロールし、上手につきあうことが最も大切です。十分な睡眠、規則正しい食生活、適度な運動など、生活習慣を見直し、「活動」と「休息」のバランスを見直すことが、改善する大きなポイントです。

次回 4月20日発行予定