

下京健康友の会だより

第9号 2011年5月 発行

下京健康友の会
京都市下京区朱雀裏畑73番地
西七条診療所3階



フラワーアレンジメント作品

東日本大震災 被災者に寄りそい、こころひとつに復興支援を

3月11日(金)に起きた東日本大震災は巨大地震と津波の未曾有の被害に加えて、福島原子力発電所の重大事故は深刻な放射能被害をもたらし、復興をいっそう困難にしています。

何よりも被災地の生活再建、復興への思いを第一に、国をあげての復興へのとりくみが求められています。そして安全性が確立されていない原発依存のエネルギー政策の見直しが求められています。

下京健康友の会がとりくんでいる被災者救援募金はこれまでに合計79,738円を全日本民医連を通して被災地に届けました。

今後も息の長い支援にとりくんでいきましょう。ご協力をよろしくお願いいたします。



被災者へ思いを寄せた成田光博氏の津軽三味線
チャリティーコンサート(3月26日)

震災被災者救援

チャリティーバザー

5月21日(土) 11:00~14:00

会場：西七条診療所3階 街のえんがわ

小児ワクチンのお話 ヒブワクチンと小児用肺炎球菌ワクチン

細菌性髄膜炎の90%はヒブと肺炎球菌が原因 日本はワクチン後進国

脳や脊髄のまわりにばい菌（細菌）が進入して起こるのが細菌性髄膜炎です。多くの先進国ではワクチンによって、ヒブ（インフルエンザかん菌b型）や肺炎球菌による髄膜炎はほとんど発生していませんが、残念ながら日本では毎年1000人くらいの乳幼児が細菌性髄膜炎を起こし、その3割前後の子どもが亡くなるか重い後遺症を残しています。特に2歳未満の子どもは要注意です。しかも、ヒブや肺炎球菌の80%以上は抗生物質が効かないタイプ（耐性菌）なので、いったん発病すると治療も困難です。ワクチンはこれらの耐性菌も予防してくれます。

ワクチン接種は髄膜炎を防ぐ唯一の方法です

小さい子どもはヒブや肺炎球菌に対する抵抗力（抗体）を十分に持っていません。ワクチンを接種して抗体を作り、ヒブや肺炎球菌による髄膜炎を予防しましょう。

アメリカでは1990年に乳児にヒブワクチン接種が始まると、その5年後にはヒブ感染症患者は1%未満に激減しました。

2000年には小児用肺炎球菌ワクチンが定期接種され、肺炎球菌感染症は2%未満に減りました。ワクチンの効果は絶大なのです。

日本でもようやく2011年から任意接種に公費助成されるようになりました。京都市では対象年齢（2ヶ月以上5歳未満）であれば無料で接種できます。

インフルエンザとは関係ありません

冬季に流行するインフルエンザはウィルスで起こり、細菌であるヒブ（インフルエンザかん菌b型）とは全く別のものです。その昔

インフルエンザの原因と考えられてインフルエンザかん菌と命名されたのですが、紛らわしいですね。

大人の肺炎球菌とも違います

数年前から特に高齢者に接種されるようになった成人用肺炎球菌ワクチン（ニューモバックス）と、小児用肺炎球菌ワクチン（プレベナー）は別のものです。成人用では子どもに免疫をつけることは出来ません

三種（ジフテリア・百日咳・破傷風）混合ワクチンと同時接種ができます

外国では複数のワクチンを同じ日に行う同時接種が普通ですが、副反応が増えることはありません。本年3月に同時接種した小児の死亡例が報道されましたが、同時接種との因果関係は否定されました。かかりつけ医の判断でヒブワクチン・小児肺炎球菌ワクチン・三種混合ワクチンの同時接種が可能です。別々の日に接種することももちろん可能です（その場合1週間以上の間隔をあけます）。

月齢によって接種回数が違います

特に感染しやすい乳児（ゼロ歳児）にはそれぞれ初回3回接種と一年後の追加接種の合計4回注射をします。月齢が上がると接種回数を減らします。1歳以上になると接種回数が1回または2回になりますが、回数が減るからといって1歳以上になるまで待つのはよくありません。月齢の少ないほど、罹患しやすいのでできるだけ早く接種しましょう。保育園・幼稚園に通う子どもは感染機会が多いので2歳以上でも接種されることをお奨めしています。

友の会健診のおすすめ

40歳以上の会員のみなさん、今年度の特定健診のお知らせが届いていますか。

友の会では、特定健診とセットで友の会健診をおこなっています。

◎年に一度、誕生月の機会に健康診断を行い、健康づくりに役立てましょう。

ご相談ください

西七条診療所の無料低額診療事業

無料低額診療事業とは経済的に不安のある方にも、適切な治療を受けていただくために無料または低額で診療などを行う事業です。

社会福祉法に基づいて届出をした医療機関が実施する事業で、下京区では唯一西七条診療所だけがを行っています。

どんな人が利用できるのでしょうか

この制度を利用することができるのは、西七条診療所で治療を受ける方で、経済的な理由で診療費の支払いが困難な方です。

減免規定により、西七条診療所では所帯の所得が生活保護基準の1.5倍に満たない場合に対象になります。

対象となる医療費は西七条診療所での診療費に限られます。院外処方による調剤薬局での支払いは対象になりません。

この制度をご希望の場合は西七条診療所の受付にお申し出ください。

申請に必要なものは受付で渡される申請書と、収入の内容がわかる資料（年金通知や給与明細書、確定申告時の書類等）を一緒に提出します。

対象になる所帯の所得の目安はたとえば、65歳と70歳の2人所帯で持家の場合、1カ月の所得が17万4765円に満たない所得の時、無料低額診療事業の対象になります。



安心して住みつづけられるまちづくりと平和を守る 二つのとりくみへのご協力をお願いします

- ① 現在、水族館建設工事がすすめられていますが、「梅小路公園に水族館をつくらんといて」と京都市長の水族館設置許可の取り消しを求めて裁判が行われています。水族館建設は①市民の憩いの芝生広場と公園の環境を壊す、②災害時5万人が避難する想定 of 広域避難場所が狭められ、避難場所の機能が損なわれる、③海のない京都にイルカショーを中心にする「海の水族館」は生物の生態に反し不自然であるなどが建設に反対する理由です。原告住民・市民の意見を聞いて十分な審理を行い、設置許可を取消す判決を求める京都地方裁判所への要請署名にとりくみます。署名は次回公判の5月26日（木）に提出予定です。
- ② すべての国の政府に、すみやかに核兵器禁止条約の交渉を開始するよう求めるアピール署名を国連総会に提出します。

※署名のお届けは同封の返信用封筒をご利用ください。ご協力をお願いいたします。

ご存知ですか⑦

京都市老人医療費支給制度

京都市の高齢者の方が支払う医療費の一部を京都市が支給する制度です。

対象は京都市内にお住まいの健康保険に加入している65歳以上、70歳未満の方で、以下に該当する方が対象になります。

- ① 本人、配偶者及び同居などの扶養義務者が所得税非課税
- ② 本人、配偶者及び同居などの扶養義務者の所得が所得制限額内で、かつ、寝たきり又は一人暮らし又は親族のみで生活し、その全員が60歳以上、18歳未満又は一定の障害がある方。

例一人暮らしの方の場合

収入が年間383万円未満の方は窓口負担が1割になります。

申請は 印鑑（スタンプ印はだめ）・健康保険証を持って、お住まいの区役所福祉部（下京区役所は2階支援課・電話371-7216）まで。

趣味のサークル・教室⑦

生花

皆で楽しく生けています。
 季節の花がいつもさわやかに微笑んでくれます
 <開催日> 第2・第4火曜日 13:30~
 <会場> 街のえんがわ
 (西七条診療所3階)
 <参加費> 600円
 <お問い合わせ> 友の会事務局



第三回 京の花の名所めぐり 6月

おおとよじんじゃ あじさい

大豊神社の紫陽花 洛東・哲学の道

<コース> 京都駅~(市バス) 東天王町~(徒歩10分) 大豊神社
 ~哲学の道散策 ~ (市バス) 京都駅

<日時> **6月15日(水) 13:00~16:00**

<集合場所・時間> 京都タワーホテル玄関前・**13:00**

<費用> 交通費各自 <雨天> 中止

<連絡先> 友の会事務局 電話 315-3357 (5/20以降) 又は 315-3327 (せりの里・呼)

友の会のとりくみ・今後の予定

保健学校 6月14日(火) 第一講座 14:00
 28日(火) 第二講座 16:00
 7月12日(火) 第三講座 16:00
 26日(火) 第四講座 14:00
 6月25日(土) 公開講座 13:30

医療懇談会・「小児ワクチンについて」
 講師 西七条診療所 関沢敏弘 所長
 6月28日(火) 14:00~15:30
 ※上記の会場はいずれも西七条診療所3階

国保何でも相談会(下京社会保障推進協議会)
 6月25日(土) 10:00~12:00
 ※会場は西七条診療所3階

市内網の目平和行進
 7月9日(土) 14:30 梅小路公園集合

会員と民医連をつなぐ医療情報月刊誌

「いつでも元気」を お読みください

2011年5月号紹介 一目次抜粋

緊急レポート **東日本大震災**

命つなげ! 医療支援、続々現地に

特集1 **ヘリパット工事許さない**
 ヤンバルの森を守れ

特集2 **健康診断でわかること**
 要再検査は必ず受診を

食と健康 **塩分1グラム未満の副菜レシピ**

得けんこう教室 「快眠のすすめ」
 くすりの話

乳幼児に薬を飲ませるときの注意点

潜入ルポ **原発事故そのとき町は**
 医者と言いつつ・患者の本音

※月380円です。購読申し込み、又は見本誌ご希望の方、ご連絡ください。

2011年 保健学校のご案内

下京健康友の会は、会員の病気の予防や健康づくりをすすめる取り組みに力を入れています。

会員のみなさんが自ら健康チェックが出来るよう、わかりやすく学べる保健学校を昨年に続き、開校いたします。ぜひ、お気軽にご参加ください。

全講座を修了された方に修了証書をお渡しします。

会場はすべて西七条診療所3階「せりの里」です。

	日時	内容・講師
第一講座	6月14日(火) 午後2時～ 3時30分	「 血圧って? 」 血圧の仕組み、血圧測定 実際にやってみよう 西七条診療所 宮本綾子看護師
第二講座	6月28日(火) 午後4時～ 5時30分	「 脂肪って敵? 」 体重、体脂肪について 体脂肪の見方・BMIを調べてみよう 訪問看護ステーションこもれび 新田文子看護師
第三講座	7月12日(火) 午後4時～ 5時30分	「 おしっこはどうしてつくられる? 」 尿のしくみ 検尿測定をしてみよう 訪問看護ステーションこもれび 中村由美看護師
第四講座	7月26日(火) 午後2時～ 3時30分	「 健康とは・・・ 」 病気になれば不健康? ①②③講座の振り返りも含め 西七条診療所所長 関沢敏弘医師

特別講座 (公開)	6月25日(土) 午後1時30分 ～3時	「 歯と口の中のお話 」大人の虫歯・歯槽膿漏・入歯 ブラッシングをやってみよう 日本歯科衛生学会会員 岸田佐妃子歯科衛生士
--------------	-----------------------------------	--

○受講料(資料代): 500円 ※特別講座のみ: 100円

○申し込み先: 下京健康友の会(西七条診療所3階 電話 315-3327 せりの里・呼)

○申し込み締め切り: 6月10日(金)・特別講座のみの方は6月23日(木)まで

キリトリ

下京健康友の会

2011年**保健学校受講** 申し込み書

月 日

お名前 _____

住所 _____

電話 _____

2011年**友の会保健学校**
領収書

月 日

様

¥ _____

取扱者 _____ 印