原爆被爆者二世の健康診断を行っています

日 実施中～令和5年2月28日㈫まで
対 両親のいずれかが原子爆弾被爆者である人（広島原爆：昭和21年6月1日以降に生まれた人、長崎原爆：昭和21年6月4日以降に生まれた人）
締 令和5年1月31日㈫ 消印有効
申 社会福祉課、各支所にある専用はがきで県庁被爆者支援課へ　※広島県HPから電子申請可。
※詳しくは、社会福祉課、各支所にあるリーフレットをご覧ください。
問 社会福祉課（☎0848－38－9122）、広島県被爆者支援課（☎082－513－3116）

■料金や申込方法の記載のないものは無料または申込不要です。日 日時・期間　場 場所　対 対象　内 内容　定 定員　料 料金　持 持参物　締 締切　申 申込方法・申込先　問 問い合わせ先　☎ 電話　FAX ファクス　✉ 電子メール　HP ホームページ

B型肝炎訴訟 尾道市説明会

集団予防接種によるB型肝炎ウイルス感染被害に対する救済手続きについて、説明会を開催します。

B型肝炎患者の人、ご家族がB型肝炎で亡くなられた人、救済手続きへの参加を検討されている人など、弁護団の弁護士が直接個別での相談にも対応します。

予約は不要、参加費・相談料はかかりませんので、お気軽にご参加ください。

日 7月31日㈰ 10：30～12：00（受付11：30まで）
場 グリーンヒルホテル尾道
問 全国B型肝炎訴訟 広島弁護団事務局（☎0120－10－6589）

広島県失語症者向け 意思疎通支援者養成研修

出ぶらん勝ち

失語症者の自立と社会参加を図るために、外出場面などでのコミュニケーションを助ける支援者を養成する研修を開催します。講義・実技により、必要な知識と技術を習得します。修了者は、広島県登録者名簿に登録されます。

日 8月7日㈰～令和5年1月8日㈰（全10回）（オンライン実施を含みます。）
場 福山市西部市民センター（回によって会場が異なる場合があります。）
対 受講後に失語症者の支援に携わることのできる人で、18歳以上の人
定 30人
締 7月8日㈮
申 広島県言語聴覚士会HPの申込メールフォームで
申問 広島県言語聴覚士会意思疎通支援（☎080－3895－7678／平日9：00～17：00　FAX082－961－3080）
HP http://www.hiroshimast.justhpbs.jp/aphseminar.html

元気はつらつ！！ 健康づくりセミナー

出ぶらん勝ち

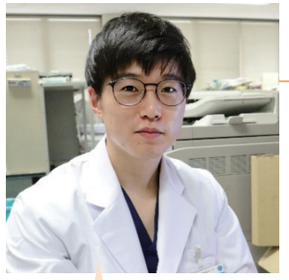
知って得する！血液さらさら大作戦「脂質異常症編」

脂質異常症についてもっと知りたいあなたへ！予防・改善のコツをお伝えします。

日 7月8日㈮ 10：00～13：00
場 御調保健福祉センター
対 市内在住でおおむね40歳以上の人
内 調理実習・講義
定 15人
料 300円
持 エプロン、三角巾、お米1合
締 6月24日㈮
問 御調保健福祉センター（☎0848－76－2235）

こんにちは市民病院です㊲

尾道市立市民病院は、信頼される安全で質の高い医療を提供し、市民の皆さんの健康を守っています。今回は、4月から着任した医師を紹介します。



整形外科医　玉山（たまやま）　優（ゆう）

広島大学卒業
2020年4月～2022年3月
尾道市立市民病院で初期研修
2022年4月～
尾道市立市民病院で整形外科医として勤務

尾道市立市民病院での初期研修を終え、整形外科医として勤務することになりました。患者さんの症状に真摯に向き合い、より良い医療を提供できるように精進してまいります。よろしくお願いします。

問 尾道市立市民病院 総務人事課（☎0848－47－1155㈹）

まめまめ通信⑦ 熱中症にご注意を

感染拡大を防ぐため外出自粛を求められる中、自宅で過ごす人が例年より多くなっています。

熱中症の搬送が最も多い場所は、屋外よりも屋内が多くなっています。周りで声を掛け合いながら熱中症にかからないよう気をつけましょう。

気をつけるポイント

- こまめに水分を補給する
- 涼しいうちから、ウォーキング等の軽い運動で身体を慣らす
- 屋外で人と十分な距離がとれているときは、マスクを外す
- 外出時は涼しい服装で帽子や日傘などの日よけ対策をする
- エアコン・扇風機を活用し、定期的に換気する
- 気温や室温・湿度をこまめにチェックする
- 栄養バランスの良い食事をとり、睡眠をしっかりとる
- 離れて住む家族や近所の人と連絡を取り合う

環境省では、熱中症を未然に防ぐため、熱中症予防情報の提供を行っています。また暑さへの“気づき”を呼びかけ、暑さを避けることや水分を摂るなどの適切な行動を促すため、熱中症の危険性が予測される際に暑さ指数をもとに「熱中症警戒アラート」を発表しています。

WBGT（暑さ指数）※1	熱中症予防のための日常生活指針
31以上　危険	外出は避け、涼しい室内へ移動
28～31　厳重警戒	炎天下を避け、室温上昇に注意
25～28　警戒	運動や作業時は定期的に休息
25未満　注意	激しい運動や重労働時に注意

※1　WBGT（暑さ指数）とは…気温、湿度、輻射熱（日差し等）からなる熱中症の危険性を示す指標

問 健康推進課（☎0848－24－1962）

医師会だより #27

帯状疱疹と予防ワクチンについてのお話

帯状疱疹という病気を知っていますか？顔や腕、腹部、下肢などの体の半分に、ある一部分だけにチクチク、ピリピリといった痛みから始まり、赤いブツブツができ、水疱になり広がっていきます。病名通りに、ブツブツが帯のように広がるのが特徴の1つです。痛みの程度やブツブツの出方は人それぞれですが、帯状疱疹後神経痛という後遺症が長期に渡って続くこともあり、注意が必要です。

水痘・帯状疱疹ウイルスというウイルスが原因となります。水痘（すいとう）とは「みずぼうそう」という意味で、子どものころに感染することが多い病気です。水痘患者から空気感染により広がります。「みずぼうそう」は水痘ワクチンを接種することで予防でき、日本では2014年から小児に定期接種するようになりました。1度水痘を発症した方はウイルスをずっと保持しつづけます。そのため2度と水痘に罹患することはありませんが、帯状疱疹を発症する可能性があります。帯状疱疹は加齢、ストレス、過労など免疫力の低下によっても発症しやすくなると言われています。そのため、若年者でも発症する病気ではありますが、水痘発症後数10年経過した50代以上の比較的高齢な人に多く発症する特徴があります。

近年、帯状疱疹の発症を予防するワクチンが開発されました。予防効果は非常に高いとされていますが、2回接種が必要なこと、保険適用ではありませんので費用が高額になること、副反応が出やすいとも言われています。また従来の水痘ワクチンを接種する方法もあります、費用は安く抑えられますが予防効果は劣ります。帯状疱疹は基本的に再発することは稀とされています。帯状疱疹を経験された方は予防接種を打つ必要はありません。

帯状疱疹予防接種をご希望される方は、かかりつけの病院、皮膚科などに相談してみてください。

数田皮膚泌尿器科医院
数田泰治先生

■次回は広報おのみち10月号に掲載予定です。