

新型インフルエンザが 引き続き流行しています

市立小・中学校の学級閉鎖状況、認可保育所での発生状況など、新型インフルエンザに関する最新の情報を市のホームページHP <http://www.city.mitaka.tokyo.jp/>に掲載しています。
☎総合保健センター ☎46-3254

新型インフルエンザの 診療体制と相談窓口

～電話をしてからかかりつけ医・一般医療機関へ～

発熱やけん怠感、せきなどの症状が出たら必ず医療機関を受診しましょう。

発熱患者などの診察

かかりつけ医など一般の医療機関で診察を受けてください。受診前に電話で医療機関に相談し、マスクを着用して受診してください。特に基礎疾患(慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、代謝性疾患、腎機能障害、免疫機能不全など)のある方、妊娠している方は、家族など身近な人が新型インフルエンザと診断された場合にも必ずかかりつけ医に相談しましょう。

診察の結果、インフルエンザと診断された場合は、新たな感染者を増やさないように、症状がある間は外出を避け、自宅での療養をお願いします。

なお、年末年始(12月29日～1月3日)は、1面で紹介している①休日診療所、②休日準夜診療所で診察します。

新型インフルエンザ相談センター

かかりつけ医がいらないなど受診医療機関が分からない場合や自宅療養している際のご質問などは、新型インフルエンザ相談センターにご相談ください。

平日午前9時～午後5時	☎042-362-2334 多摩府中保健所
平日(夜間)午後5時～翌日午前9時、土・日曜日、祝日	☎(ナビダイヤル)0570-03-1203 (IP電話・PHSからは、☎03-5977-5638におかけください)

東京都保健医療情報センター(ひまわり)

聴覚に障がいのある方や、外国語を母国語とする方はこちらにご相談ください。

- ・聴覚に障がいのある方 ☎03-5285-8080(24時間)
 - ・外国語(英語、中国語、ハングル、スペイン語、タイ語)を母国語とする方 ☎03-5285-8181(午前9時～午後8時)
- くわしくはホームページ HP <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>をご覧ください。

予防のために

ウイルスが付着した物に触れた手で口や鼻などの粘膜に触れる接触感染、感染者のせき・くしゃみなどにより空气中を漂うウイルスを吸い込む飛沫感染への対策を徹底することで、感染経路を絶つ予防効果が期待できます。通常の季節性インフルエンザ予防と同様に、下記の対策を心がけましょう。

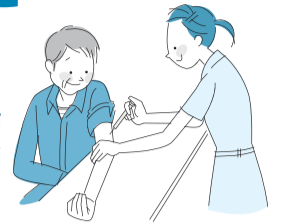
小まめに手を洗いましょう

- ・良く泡立てた石鹸で15秒以上かけて洗い、使った石鹸もきれいに洗っておきましょう。
- ・洗った後は清潔なタオルなどで水分を十分拭き取りましょう。

せきエチケットを守りましょう

- ・せき、くしゃみの時はティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から1～2メートル以上離れましょう。
- ・鼻汁、たんなどを含んだティッシュはすぐに蓋つきのゴミ箱やビニール袋に入れて捨てましょう。
- ・熱、せき、くしゃみなどの症状がある人には必ずマスクをつけてもらいましょう。

新型インフルエンザワクチンを 接種される方へ



優先接種対象者の方への新型インフルエンザワクチンの接種が始まっています。対象者区分によって開始時期が異なりますので、ご注意ください。ワクチン接種の予約は各医療機関にご相談ください。
※ワクチンの不足により予約をお待ちいただく場合があります。

◆優先接種対象者と開始時期

優先接種対象者	開始時期
妊娠している方、基礎疾患のある方、1～6歳のお子さん	実施中
小学1～3年生	実施中
1歳未満のお子さんなどの保護者、小学4～6年生	12月19日(土)から
中学生	平成22年1月上旬からの予定
高校生	1月下旬からの予定
65歳以上の方	2月上旬からの予定

※予定より早く開始される場合があります。最新情報は、今後の「広報みたか」や市のホームページをご覧ください。

◆接種回数と費用

- 1回…健康な成人、妊娠している方、中学生、高校生、65歳以上の高齢者、基礎疾患のある方(著しく免疫反応が抑制されている方は、医師と相談のうえ2回接種可)
- 2回…1歳～小学生
1回接種で3,600円、2回接種で6,150円です。2回接種で、異なる医療機関で接種した場合は7,200円です。

実施医療機関

ワクチン接種を希望する方は、かかりつけ医療機関で接種の予約をしてください。かかりつけ医療機関で接種できない場合は、市のホームページや広報みたか11月15日号2面掲載の実施医療機関リストを確認し、相談のうえ予約などを行ってください。

接種費用の助成

優先接種対象者のうち生活保護受給世帯・市民税非課税世帯の方を対象に、接種費用を全額助成します。

公費負担証明書による助成

- 人 市内の協力医療機関で接種する方
- 甲 生活保護受給世帯の方は担当のケースワーカーへ。市民税非課税世帯の方は申請書に必要事項を記入し、「〒181-0004新川6-35-28総合保健センター」へ郵送後、1週間程度で返送される「新型インフルエンザワクチン接種費用公費負担証明書」を接種時に医療機関へ。

※市民税非課税世帯の方のうち平成21年1月1日現在で市外在住の方(20歳以上)は、前住所の市区町村が発行する市区町村民税非課税証明書も添付してください。
※公費負担証明書交付申請書は、11月下旬に配布したリーフレット「新型インフルエンザかんたん対策ガイド」に同封しています。

償還払い(払い戻し)による助成(12月21日(月)から受け付け)

- 人 助成対象者のうち市内の協力医療機関以外で接種した方、公費負担証明書の申請前に接種費用を支払った方
 - 甲 申請書に必要事項を記入し、医療機関で受け取る領収書と予防接種済証、生活保護受給世帯の方は生活保護受給証明書を添付のうえ郵送で「〒181-0004新川6-35-28総合保健センター」へ
- ※償還払い申請書は、総合保健センター、市政窓口、コミュニティセンター、図書館、社会教育会館で配布するほか、市のホームページからもダウンロードできます。

新型インフルエンザワクチン集団接種(2回)

三鷹市医師会では、お子さんを対象とした新型インフルエンザワクチンの集団接種(2回)を予定しています。

- 人 市内在住で1歳～小学6年生のお子さん100人
- ※かかりつけの医療機関がある方は、かかりつけ医での接種を優先してください。
- 日 1回目=平成22年1月24日(日)午前9時～午後4時
2回目=2月に実施予定(1回目に接種した方のみ)
 - 所 総合保健センター
 - 料 1回目=3,600円、2回目=2,550円
 - 問 同医師会 ☎47-2155・同センター ☎46-3254

※2回目の日時・場所・申込方法は、広報みたか平成22年新春号でお知らせします。

健康コラム 老人性難聴と補聴器



高齢化社会を迎えた日本では、高齢の難聴の方が急速に増加すると予想されています。いわゆる老人性難聴の方は、コミュニケーションの手段が制限される為、家庭や社会から孤立しがちになり、QOL(Quality of Life)の観点からも決して望ましいことではありません。

難聴は外耳から中耳にかけての伝音系の障害である伝音難聴、内耳から中枢聴覚路にかけての障害である感音難聴、この両方に障害がある混合難聴の3つに分類されます。老人性難聴は加齢による生理的な難聴感音難聴で、残念ながら治らないとされているものです。さらに、言葉を聞き分ける能力(語音弁別力)の低下を伴っていることが多いのも特徴です。老人性難聴に対する治療法は現在、効果が期待できるものはほとんどありません。それ故に補聴器の重要性が増々高まってくるものと思われ

ます。

補聴器の種類には箱型、耳かけ型、耳穴型があり、基本的な機能は、マイクから入力された音が増幅され、イヤホンから出力されることとなります。この間に音質調整器や利得調整器(ボリューム調整)、また強大音から聴覚を守るための出力制限装置などがついています。補聴器を購入する際は、耳鼻科にて聴力検査を受けたのち、専門の業者とよく相談しながら、その方に最も適したものを選択して頂く必要があります。補聴器装着者の方からは、雑音まで大きく聞こえ不快とか、音は聞こえるが言葉がわからない、といった訴えをよく耳にします。これらの不満に対し、現状では補聴器の微調整を繰り返しながら少しずつ慣れていくしか方法はありません。補聴器とは、難聴を治す器具ではなく「聞こえを補う器具」と考えてみてください。難聴の方に対してはゆつくり、はつきりと言葉を区切って話しかけるような家族の協力も大切です。また、補聴器使用開始後は、耳鼻科医による定期的な聴力検査が重要になります。なぜなら、今後聴力は低下していく可能性があり、それに伴って補聴器の調整が必要になってくるからです。高齢化社会を迎えた今、老人性難聴の方が安心して、快適な生活をおくるための手段として補聴器をお考えになつてみたいかがでしょう。

☎三鷹市医師会 ☎47-2155