



## 長浜日赤通信 第21号 健康だより

### スギ花粉症について

スギ花粉症は日本固有の疾患で、ここ数十年で有病率が非常に増加しています。2019年時点の調査で有病率は38.8%とされ、もはや国民病と言えます。

スギ花粉症は、スギ花粉飛散時期(県内では2月中旬から4月下旬頃)に、発作性反復性のくしゃみ・水様性の鼻水・鼻づまりなどをきたし、生活の質を著しく低下させます。

スギ花粉症の自然治癒率は、他のアレルギー疾患と比べて比較的少なく、10%程度とされています。そのため、長期にわたる治療が必要になりますが、治療の基本は抗原(ここではスギ花粉)の回避です。天気予報などで花粉情報に注意していただき、花粉飛散量が多い時はマスク・眼鏡を使用する、外干しを避ける、などといった対策を心がけてください。花粉症の症状に対しては飲み薬や鼻噴霧用スプレー、手術加療などで対応しますが、唯一根治が目指せる治療は免疫療法です。希望される人は医療機関で相談してみてください。

長浜赤十字病院 耳鼻いんこう・頭頸部外科部副部長 きくおか ひろ たか 菊岡 弘高 先生

### 3月1日(金)～7日(木)は子ども予防接種週間です

ワクチンで防ぐことができる病気から子どもたちを守るため、4月からの入園・入学・進級などに備えて、この機会に必要な予防接種を済ませましょう。

下記の予防接種(無料)はお済みですか？

- ・事前に医療機関に予約してください。
- ・保護者が同伴できない場合は委任状が必要です。

ワクチンの種類	対象	持ち物
二種混合 (ジフテリア・破傷風)	11歳～13歳になる前日まで	●母子健康手帳 ●健康保険証等 (本人確認ができるもの)
麻疹風しん 混合(第2期)	小学校に入学する前の1年間(年長児)	
日本脳炎 (第2期)	9歳～13歳になる前日まで ※特例対象の人は、上記年齢以外でも接種できる場合があります。	

### 令和6年度「集団健康診査」の申し込みを受け付けます

日程や申込方法等は、配付する「令和6年度版 健康診査・がん検診ガイド」をご覧ください。集団健康診査(結核レントゲン検診以外)はすべて予約制です。

健診会場の人数調整のため、3月29日(金)までの申し込みにご協力ください。

※結核レントゲン検診は65歳以上の人が対象で、4月から地域巡回で実施します。申込不要で受診料は無料です。※結核レントゲン検診を受診した場合、肺がん検診は受診できません。

### 健康教室 「認知障害」の予防を目指して —ボケないための食事を科学的に考える—

予約  
不要

日時 3月7日(木) 13時30分～

場所 長浜市民交流センター(長浜市地福寺町4-36)

講師 市立長浜病院 ヘルスケア研究センター センター長 いしだ ひとし 石田 均 先生

☎ 湖北医師会 ☎0749-65-3600

### 一人で悩んでいませんか？ 3月は自殺対策強化月間です

ストレスや不安を抱えやすい今、もし、あなたが悩みや不安を抱えて困っていたら、一人で抱え込まず、まずは相談してください。電話で相談しづらい場合は、SNSでも相談できます。

<p><b>電話相談</b> 窓</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●滋賀いのちの電話 ☎077-553-7387 月・金・土・日 10時～20時30分</li> <li>●こころの電話相談 ☎077-567-5560 毎日10時～12時、13時～21時 ※年末年始を除く。</li> <li>●こころの健康相談(市 健康づくり課) ☎53-5125 月～金 8時30分～17時15分 ※土日祝日・年末年始を除く。</li> </ul>	<p><b>SNS相談</b> 窓</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●滋賀県 LINE相談 「こころの サポートしが」 毎日16時～22時</li> <li>●LINE「生きづらびっと」 NPO法人自殺対策支援センター ライフリンク 月～金(8時～22時30分) 土・日(11時～22時30分)</li> </ul>	<p><b>各種相談</b> 窓</p> <p>心や体の不調、 人間関係、生活に 関することなど、 まずはご相談 ください。</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------

## 3月の救急医療

### —休日に具合が悪くなった時—

休日の内科・小児科の救急医療は、当番制で対応しています。

感染症対策のため、受診前に必ず電話連絡をし、マスクの着用、健康保険証・お薬手帳・母子健康手帳などをお忘れなく。

医療体制		3/3 (日)	3/10 (日)	3/17 (日)	3/20 (水・祝)	3/24 (日)	3/31 (日)
第一次 医療体制 (比較的軽症なとき)	長浜米原休日急患診療所 (長浜市宮司町1181-2 ☎0749-65-1525) 受付時間 8時30分～11時30分 12時30分～17時30分	○	○	○	○	○	○
第二次 医療体制 (重症なとき)	診療時間 8時30分～ 翌朝8時30分	日赤	日赤	日赤	日赤	日赤	日赤
	子どもの場合	市民	日赤	市民	日赤	市民	日赤
	上記以外	市民	日赤	市民	日赤	市民	日赤

小児救急電話相談 短縮ダイヤル#8000 ☎077-524-7856

●相談日時 平日・土曜日18時～翌朝8時/日曜日・祝日9時～翌朝8時

●対象者 県内在住の15歳以下のお子さんとその家族

こどもの救急ウェブサイト <http://kodomo-qq.jp>

日赤 …長浜赤十字病院

市民 …市立長浜病院