



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

小友 勇人 先生

こどもクリニックおとも 院長



おたふくかぜワクチンを接種しましょう！

ワクチン後進国といわれ続けた日本も、2013年以降、ヒブワクチン、肺炎球菌ワクチン、水ぼうそうワクチン、B型肝炎ワクチン、ロタウィルスワクチンと次々に定期接種（公費負担）となりました。ヒトパピローマウィルスワクチン（子宮頸がんワクチン）もようやく「接種の積極的勧奨」が再開され、積極的な接種勧奨が差控えられていた期間に接種機会を逃した平成9年度から17年度生まれの方へのキャッチアップ接種も進んでいます。

しかし、諸外国で定期接種に組み込まれていながら、いまだに日本では定期接種でないワクチンがいくつかあります。その代表がおたふくかぜワクチンです。

おたふくかぜにかかると、熱が出て、耳の下、耳下腺というところが腫れて痛くなる病気で、自然に治るという印象があると思います。しかし、おたふくかぜには多くの合併症があります。有名なものが、無菌性髄膜炎です。約50人に1人の割合で起こり、強い頭痛や嘔気、嘔吐でとても辛い思いをします。まれに脳炎を発症することがあり、障害が残ったり死亡したりすることもあります。思春期以降にかかった場合には、精巣炎や卵巣炎も心配されます。

あまり知られていませんが、重大な合併症に難聴があります。1000人に1人程度の割合で永久的な感音性難聴になって、多くは片方のみですが、まれに両側性の場合もあります。日本耳鼻咽喉科学会は2018年に、2015年～2016年の2年間に少なくとも359人がおたふくかぜによって難聴になったと発表しました。

諸外国で定期接種が当たり前のおたふくかぜワクチンが、何故か日本では任意接種で自己負担がかかります。しかし、合併症のリスクを考えると是非ともワクチンを接種して予防したい病気です。適切な時期は1歳時と就学前1年間の2回接種となります。MRワクチン（麻疹、風疹）と同時に接種するのが良いと思います。それ以外の時期でも、また小学生以上の成人においても、まだかかっていない方には是非ワクチン接種をお勧めします。

「ワクチンさえ接種していれば、こんなことにはならなかったのに…」ということにならないためにワクチンで防げる病気は是非予防したいものです。



親子プランター栽培教室 参加者募集！

今年の夏は親子でプランター栽培を通して、野菜について考えてみませんか。小さなお子様も参加できます。奮ってお申し込みください！

▼日 時：6月25日(土) 9時30分～11時

▼場 所：つがる市役所駐車場

▼対 象：市内在住の子どもとその保護者（3歳～小学校6年生程度）

▼栽培予定：ベビーリーフとラディッシュ

▼参加料：1組500円（プランター代他として）

▼定 員：10組

▼申込締切：6月20日(月)まで（閉庁日を除く）

※申込受付は先着順とさせていただきますので、ご了承ください。

※当日は汚れてもよい服装で参加をお願いいたします。

※当日事業の記録のため写真の撮影がありますが、ご了承ください。

【申し込み・問い合わせ先】農林水産課 電話42-2111（内線421）



9/4開催 第30回青森県民駅伝競走大会 つがる市選手選考会開催！

選考会3回のタイムで選手を選考しますが、都合がつかない方は1回の参加でも可能です。雨天決行

期 日 6月26日(日)
時 間 16時～(受付)
17時(スタート)
場 所 つがる地球村お祭り広場
申込期限 6月23日(木)

期 日 7月10日(日)
時 間 16時～(受付)
17時(スタート)
場 所 つがる地球村お祭り広場
申込期限 7月7日(木)

期 日 7月24日(日)
時 間 16時～(受付)
17時(スタート)
場 所 つがる地球村お祭り広場
申込期限 7月21日(木)

【選考人数および距離】

◆小学生男子「3～6年生」(1km) 2人程度 ◆小学生女子「3～6年生」(1km) 2人程度 ◆中学生男子(3km) 4人程度 ◆中学生以上女子(3km) 4人程度 ◆高校生以上男子(5km) 6人程度

【参加資格】

◆つがる市在住・在勤している方 ◆小・中学生は保護者がつがる市在住の方 ◆高校生・大学生は保護者がつがる市在住または、つがる市内の小・中学校を卒業した方 ◆つがる市内の学校に在学している方
※詳しくは市体育協会ホームページ (<http://www.tsugaru-taikyou.jp/>) をご覧ください。

【申し込み・問い合わせ先】 NPO法人つがる市体育協会 電話46-2854

クロスワードに挑戦！

タテ・ヨコの問題を解いていき、AからFの文字を並べて言葉を作ってみよう！

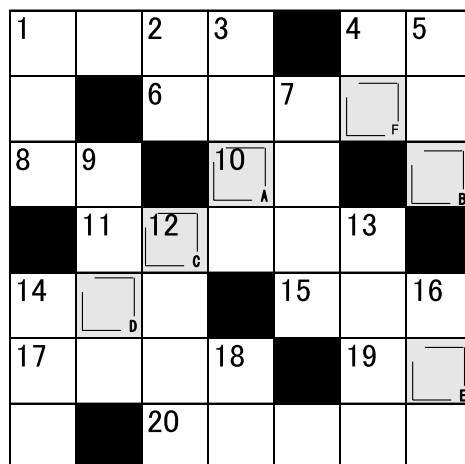
ヒント「1892年に建設されたかやぶき屋根の旧尾野家住宅などがある施設。稲穂○○○○○○○」

【タテの問題】

- 1 ふるさと交流都市の千葉県__市
- 2 うどんの弾力と粘り気
- 3 馬ねぶたが街を練り歩くつがる市__まつり
- 4 弓・鉄砲などの目標
- 5 ごはんの漬物
- 7 城の土台
- 9 乳製品を生産する畜産
- 12 途中で息を吸うこと
- 13 米を生産すること。つがる市は収穫量が県内一位
- 14 空中を進むこと
- 16 料理で使う計量器。5ml
- 18 __命、__転、開__

【ヨコの問題】

- 1 つがる市の鳥
- 4 __メディア、__ゲーム、__ジ__
- 6 バス市、白老町と提携を結んでいる
- 8 イネの茎を乾燥させたもの
- 10 病気の治療をする人
- 11 噛み合わないこと
- 14 ヒバは__科の木
- 15 大豆を炒って粉末にしたもの
- 17 __渋滞、__機関、__手段
- 19 童謡たなばたさま。__の葉さらさら
- 20 ↔金閣寺

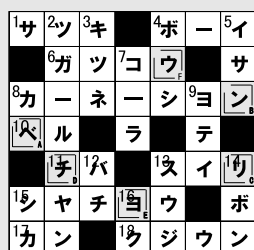


応募方法：ハガキかQRコードからご応募ください。QRコードの場合は、Googleへのログインが必要です。

記入事項：答え、住所、氏名、年齢、広報つがるに対する感想など。

応募先：〒038-3192 つがる市役所秘書政策課宛

クロスワード正解者の中から抽選で5名の方に「つがる地球村温泉入浴券2枚&でらでらのたれ1本」をプレゼントします。(毎月25日必着)



5月号の答えは「ベンリチョウ」でした。48名様より応募していただきました。当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。