

日本脳炎

日本脳炎新ワクチン（乾燥細胞培養日本脳炎ワクチン）が認可され、平成21年6月2日から接種可能となりました。しかし、現時点においては積極的に推奨する段階にはいたっていないので、詳しいことはかかりつけの医師にご相談ください。

二種混合（破傷風・ジフテリア）

三種混合ワクチンの2期として11歳～13歳未満にジフテリア・破傷風二種混合ワクチン（DT）接種を1回行います。決められた医療機関に予約をしていただき、早めにお受けください。

予防接種に行かれる際は、必ず事前に医療機関へ予約して、母子手帳を持ってお出かけください。

◆予防接種に関する問い合わせ先

福祉保健課

☎0859-54-5207

水中ウォーキング教室 （第3期・4期）参加者募集

プールの中を歩く運動です。だれでも簡単にできて運動不足の解消になる水中ウォーキングに参加しませんか？

◆期間

第3期 9月1日（火）～10月6日（火）

毎週火・木曜日

13時30分～14時30分（全10回）

第4期 10月13日（火）～11月17日（火）

毎週火・木曜日

13時30分～14時30分（全10回）

◆場所

JSS米子スイミングスクール

（米子市米原）※送迎バスもあります。

◆対象者

40歳以上で、全10回参加できる方。

◆参加料

1クール（10回）3,000円

◆申し込み締切

8月17日（月）

◆申し込み先

福祉保健課

☎0859-

54-5207



Health

診療所 待合室

高齢者の睡眠障害

大山口診療所 副所長

久野 淑枝

高齢者の60%近くに睡眠障害があるといわれます。それには寝返りの回数が多いだけのものから、不眠症と診断されるものまであります。大半の人にとって不眠は単に煩わしいだけか、不健康であると感じるくらいですみますが、うつ病の既往歴のある高齢者の場合、睡眠障害はうつ病再発の初期兆候である可能性があります。

カリフォルニア大学の研究では「不眠はうつ病患者で最も多いうつ病罹患中の症状とみなされる。うつ病の既往歴のある60歳以上の健康成人に睡眠障害が生じたら、うつ病の前駆症状と考えられる」と発表されています。

残念ながら、高齢者では睡眠障害は正常な加齢現象として受け取られてしまい、日常診察では見過ごされやすいのです。家族も「歳のせい」と見過ごしたり、我慢を

強いたりすることが多いのかもしれない。睡眠障害は高齢者における健康機能の低下や、あらゆる死因の増加に関連していることがわかっているため、この怠慢は見逃すことができないものではないでしょうか。

夜眠れないというのは非常に苦しいものです。不安感と同様に睡眠障害も薬の効果があれば解消します。不眠の強い患者さんには治療初期に睡眠導入剤を処方してもよいと思います。最近の睡眠導入剤は大量に服用しても致死的になるものではありません。また患者さんにとって眠ることは休養をとることであり、非常によいことです。

適切な薬剤を選択して患者さんの不眠の訴えを改善することはそう難しいことはありません。うつ病にならない為に、睡眠障害を治療することは非常に大切なことと考えられます。

