

保健師だより

あなたの健康支えます!!

❖❖❖ 予防接種はお済みですか? ❖❖❖

下記の定期予防接種の対象となる方で、まだ接種がお済みでない方は、接種期限内に忘れずにお受けください。接種期限以降は助成対象になりませんので、ご注意ください。

なお、予診票や接種券が見当たらない場合、町健康環境課でお手続きくださるようお願いします。

※お子さんの場合は、母子手帳をお持ちください。

予防接種名	今年度対象者	接種期限
麻疹・風疹・混合ワクチン（Ⅱ期）	H31.4.2～R2.4.1生まれ（現在、年長児のお子さん）	令和8年3月31日
高齢者肺炎球菌ワクチン	令和7年度中に65歳に達する方（S35.4.2～S36.4.1生まれの方）	66歳の誕生日前日
帯状疱疹ワクチン	令和7年度中に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳に達する方と、100歳以上の方	令和8年3月31日

●子宮頸がん予防ワクチン

次の方は令和8年3月31日までが接種期限となります。

H 9.4.2～H21.4.1生まれの女子で、令和4年度～6年度に一回以上接種した方
H21.4.2～H22.4.1生まれの女子



❖❖❖ 申請はお済みですか? ❖❖❖

町では、満1歳～18歳（高校3年生相当）以下の子どもと妊婦について、令和7年12月30日までに接種したインフルエンザワクチンの接種費用を、一部助成しています。

期間内に指定の医療機関以外で接種を受けた方の交付金申請期限は、令和8年2月27日（金）までです。申請がまだお済みでない方は忘れずにお手続きください。

❖❖❖ 乳幼児突然死症候群（SIDS）について ❖❖❖

乳幼児突然死症候群（SIDS）とは、何の予兆や既往歴もない乳幼児が睡眠中に死に至る、原因の分からぬ病気です。SIDSは冬期に発症しやすい傾向にありますが、以下の3つのポイントを守ることにより発症率が低くなるというデータがあります。

①1歳まではあおむけに寝かせる。②無理のない範囲で母乳で育てる。③たばこをやめる。

さらに、睡眠環境を整えることでSIDSのリスクを低下させるだけでなく、窒息の予防にも繋がります。

●睡眠環境を整えるポイント

- ①固めで平坦なマットレス・敷布団を使用する。
- ②掛け布団は使用せず、服や暖房器具で温度調節をする。
- ③添い寝ではなく、赤ちゃん専用の寝る場所を用意する。
- ④赤ちゃんの寝る場所には何も置かない。よだれかけやガーゼ類も外す。
- ⑤ベビーベッドは柵を上げて使用する。

できる範囲で赤ちゃんの睡眠環境を見直してみましょう。



●問い合わせ先 健康環境課 保健師 ☎ 62-2115

健幸まちづくり事業

医学ひとくちメモ

vol.22



町では昨年度より町民の健康寿命の延伸を目指す事業として、「健幸まちづくり事業」に取り組んでいます。この事業は福島県立医科大学との連携により、健康調査事業や体力測定会、医学講演会を実施しています。先月号に続き、福島県立医科大学保健科学部の先生方より病気についてお話をさせていただきます。皆さんも、このひとくちメモを読んで、身近な病気などについて学んでみましょう。

今月の当番

福島県立医科大学保健科学部理学療法学科准教授

なかの わたり 中野渡 達哉 先生



今日は、左右の脚の長さが同じでない状態「脚長差」について説明します。



★1 「意外と珍しくはない脚長差」

ある調査によると、人口の約40～70%の人に、程度の差こそあれ左右の脚の長さの違いがみられる報告されています。つまり、多くの人が多少の脚長差をもって生活していると考えられます。

一方で、2cm以上のはっきりとした脚長差をもつ人は、約1000人に1人程度とされており、日常生活や身体の使い方に影響が出る場合もあります。ただし、脚長差がどの程度から治療の対象になるのか、また生活にどれほど影響するのかについては、さまざまな意見があります。

★2 「脚長差と関係することのある身体のトラブル」

脚長差＝病気というわけではありませんが、腰痛、変形性股関節症、疲労骨折などの病気と脚長差が関係することがあると報告されています。また、立っているときのバランスの乱れやランニング障害との関係も指摘されています。

★3 「治療が必要になる脚長差の目安」

脚長差については、「どの程度の差から治療が必要なのか」について、実は専門家の間でも意見が分かれています。研究によれば、2～3cm程度の脚長差でも、歩き方の変化や床反力（地面から受ける力）の増加、エネルギー消費の増大などが生じると報告されています。

一方で、6cm程度の大きな差になると、動作や身体への負担はあまり変わらないとする報告もあり、明確な基準は定まっていません。腰痛や背骨の歪み（側弯）との関連についても、関係があるとする研究と、はつきりしないとする研究の両方が存在しています。つまり、脚長差の大きさだけで、治療の必要性を一律に判断することはできないのが現状です。



★4 「脚長差の影響を一律に語れない理由」

脚長差の影響の現れ方には、大きく分けて3つの要因があります。

①脚長差が生じたタイミング

幼少期からなど長期間にわたって自然に脚長差がある人は、後から生じた場合よりも、身体が適応して影響が小さい傾向があるとされています。時間をかけて動き方を調整することで、エネルギー消費や身体への負担を減らせるためと考えられています。

②年齢による違い

一般に、若い人ほど適応力が高く、比較的大きな脚長差でもうまく動作を調整できるのに対し、高齢になると新しい動きへの適応が難しくなり、影響が出やすいと考えられています。

③仕事や活動による違い

立ち仕事が多い人や、スポーツなどで身体をよく使う人ほど、脚長差の影響を受けやすい一方、活動量が少ない人では、影響が目立ちにくいこともあります。