



5・6月の休診日：毎週日曜・月曜
ゴールデンウィーク(5/3(土)～5/6(火))

並木 宏文
(公立久米島病院 病院長兼管理者)

<2025年度 予防医療のご案内>

日頃より公立久米島病院にご協力いただきまして誠にありがとうございます。当院で推奨している予防医療について、ご案内いたします。お気軽にご相談ください。

1. 予防接種

- 肺炎球菌ワクチン：65歳以上の方、もしくは心・肺・肝・腎疾患、糖尿病などの持病がある方に、生涯で1～2回(接種は5年間隔)
- 帯状疱疹：50歳以上の方、遺伝子組み換えワクチン2回推奨(他、60歳以上で生ワクチン1回接種法あり)
- インフルエンザ：全ての方に、毎年
- 破傷風：全ての方に(特に農業・畜産業の方)、初回は3回、その後10年毎(百日咳予防を兼ね三種混合で代用も推奨)
- B型肝炎：19～59歳の全ての方と60歳以上の高リスク(慢性肝疾患、糖尿病、腹膜・血液透析中、B型肝炎患者の家族の方、医療従事者等)の方に
- A型肝炎：慢性肝疾患・B型/C型肝炎の方などに
- HPV：子宮頸がん・肛門がんの予防目的、特に26歳以下の女性・男性の方に(定期接種対象者の場合は無料)

- 麻疹・風疹：ワクチンを接種していない方(特に40～50代男性、抗体検査・接種が無料となる場合あり)
- 新型コロナウイルス：生後6ヶ月以上の全ての方に。
- RSウイルス：60歳以上(特に心・肺・肝・腎疾患、糖尿病などの持病がある方)、妊婦(妊娠24から36週)
- その他のワクチン：海外(特に途上国)に行く予定がある方はご相談下さい。

2. がん検診(まずは住民健診などで相談・検診ください)

- 胃がん：50歳以上の方(胃バリウム検査を1～3年毎、上部消化管内視鏡を2～3年毎)
- 大腸がん：45歳～75歳の方(便潜血2回法を毎年か、大腸内視鏡3～10年毎)、大腸がんの家族がいる方(家族歴)があれば要相談
- 肺がん：50歳～80歳の方で、喫煙歴(1日1箱×20年相当)がある方(禁煙後15年未満の方も検診対象)
- 乳がん：50歳(もしくは40歳)～75歳(マンモグラフィを2年に1回)の方、家族歴があれば要相談
- 子宮頸がん：性交開始後21歳～65歳(子宮頸部細胞診を3年(あるいは2年)に1回か、HPV検査5年毎と細胞診検査を場合により行う)

『子どもの『気質』を知ろう』



公立久米島病院 小児科 渡邊 幸

入園・入学、進級おめでとうございます。新しい一年のスタート、お子さんはどのように過ごしていますか？新しい環境に慣れて楽しめている子もいれば、なかなか馴染めずに苦労している子もいるかもしれません。

新しい環境に順応しやすいかどうかは、その子の「気質」が関係します。「気質」とは人格を作っている大きな要素で、その子を**他の誰とも違う唯一無二の存在**にしているものです。気質には「良い」も「悪い」もなく、ただ「違う」だけです。今回は「ポジティブ・ディシプリンのすすめ～Save the children～(明石書店)」の中から、7つの気質についてご紹介します。

7つの気質	概要 (それぞれ、その中間のタイプもある)	低い ～	～ 高い
活動性	活動的な子はいつも動いていてじっと座っていない。一方、静かな遊びを好み、本やパズルが好きな子もいる。	長時間座っている	いつも動き回っている
規則性	予測しやすいリズムを持つ子は、目覚める、寝つくなどが毎日大体同じ時間。一方リズムが変動する子もいる。	眠くなる時間、空腹になる時間が日によって違う	眠くなる時間、空腹になる時間が毎日ほぼ同じ
適応性	新しい環境に近づいていく子がいる。すぐに友達を作り、初めての食べ物もチャレンジする。一方、初めての事が苦手で、初めての食べ物を吐き出す子もいる。	初対面の人を避け、初めての場所や新しい物を拒む	初対面の人、初めての場所が好き。
順応性	新しい日課、初めての環境にすぐに順応するタイプの子は、新しい学校生活にも1～2日で順応する。一方、時間をかけて順応する子は、何ヶ月もかけて新しい環境に適応していく。	日課や環境の変化への順応に時間がかかる	日課や環境の変化にすぐに順応する
転動性	気移りしやすい子は、見た物聞こえた物に気が移る。注意がそれやすいので課題に集中しにくい。一方、気持ちの切替えも時間がかかる子もいる。	長時間、同じことに集中する	何にでも目が行き、よく気移りする
持続性	難しい課題にも終わるまで取り組み続け、目標達成するまで努力できる子がいる。やりたいことを諦めるのは大変。一方、すぐに切り替える子は、失敗したらもう挑戦しない。	やっていることにすぐ興味を失う	終わるまで同じことをやり続ける
感情の強さ	嫌なことがあると激しく怒りや悲しみを示し、嬉しい時は楽しそうに笑う子がいる。一方、悲しい時は黙ってなき、嬉しい時は静かに微笑むなど、気持ちがわかりにくい子もいる。	感情の変化をあまり示さない	強い悲しみや怒りや喜びを示す

お子さんがそれぞれ「低い～高い」のどこに当てはまるかチェックしてみてください。こうして見ると、気質がプラスに働く面と、マイナスに働く面が見えてくると思います。大人は「もっとこんな性格だったら」と考えがちですが、気質は変えられるものではなく、どの気質も大切で社会的に価値のある長所があります。大人ができることは、目先の行動にとらわれず、子どもの持っているものを信じて**成長を「長い目でみる」**ことです。

また、自分の気質もチェックしてみてください。気質の違いや類似性は、相性に強い影響を与えます。子どもの「この行動」が「気になる(気にならない)」理由も見えてくるかもしれません。

子どもの「気質」を理解することは、互いに理解し尊重しあうためにとっても貴重です。ぜひ活用してみてください！