

2月1日から7日は 「生活習慣病予防週間」です

がん、心臓病、脳卒中、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病は、食生活や運動習慣、喫煙など毎日の生活の積み重ねが原因で起こる病気です。

最近問題となっているメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は、これらの生活習慣病を発病しやすい状態のことをいいます。

市の健診では、県全体と比較して総コレステロールと空腹時血糖が高いという結果(平成18年11月)がでています。メタボリックシンドロームにつながる一歩になるため、予防が必要です。

予防には、生活習慣の見直しが大切です。「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」を合言葉に、生活習慣を改善しましょう。

《メタボリックシンドロームのチェック!》

□腹囲 (立ったままで息を吐きおへその高さの腹囲をはかります)

- ・男性…85cm以上
- ・女性…90cm以上

腹囲がこれにあてはまる方のうち、次の2項目以上に該当した方は、メタボリックシンドロームです。

●**●** 血糖

- ・最高血糖…130mg/dl以上

- ・最低血糖…85mmHg以上
(いずれかまたは両方)

●**●** 脂質

- ・中性脂肪…150mg/dl以上
- ・HDL コレステロール…40mg/dl未満
(いずれかまたは両方)

●**●** 血糖

- ・空腹時血糖…100mg/dl以上

平成19年中に 検診を受けていない方へ

希望される方は、協力医療機関で受けられますので、早めに申し込んでください。

申込締切 / 2月29日(金)

申込先 / 土浦保健センター、本庁舎総合窓口、各支所・出張所

対象者・受診料 /

検 診 名	対 象 者	受 診 料
基本健康診査	20歳以上39歳以下の方	4,500円
	40歳以上の方	3,000円
胸 部 検 診	20歳以上の方	600円
胃がん検診		4,000円
子宮がん検診	20歳以上の女性	2,300円
乳がん検診		900円

(国民健康保険加入者および70歳以上の方は無料です)

健康教室

眼底検査で わかること

土浦市医師会

助川 祥一 (助川眼科クリニック)

脳より視神経が目に入ってきます。この入った部分を視神経乳頭といい、右下写真(眼底のようす)中央のドーナツ状の部分です。ここを見ますと緑内障という病気があるか分かりません。緑内障は、40歳以上の20人に1人いるとされるかなり多い病気です。現在、日本人成人の失明原因のトップとなっている恐ろしい病気です。病気の進行度合いはかなりゆっくりなので相当進んでからでないと視野狭窄などの自覚症状はでません。しかし、いったん悪くなってしまった視野は、いかなる治療法によっても回復させることは不可能です。

次に、この視神経乳頭より放射状の線が見えます。これが血管です。眼底写真では血管の状態を直接観察することができます。血管壁の状態、つまり動脈硬化の程度や血糖の程度がおおよそわかります。これは体全体の血管にも当てはまります。動脈硬化が強いと脳梗塞や狭心症、心筋梗塞などの血管疾患の可能性が高くなります。

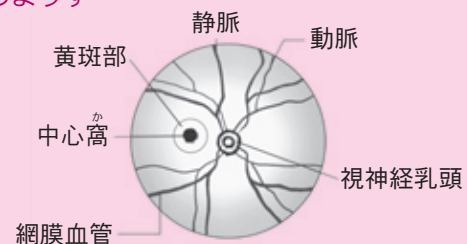
次に、眼底写真中央やや左側のやや色の濃い部分、

この部分を黄斑部おうはんといい、物を見る中心で一番感度のいい部分です。最近この部が変性する病気が増えています。黄斑変性症しゅぼうといい欧米では成人の失明原因のトップの病気です。視力低下や物の歪みなどの症状がでますが、まだまだ有効な治療法が確立していないのが現状です。

そのほか、脳腫瘍による脳圧の上昇や糖尿病の合併症の有無、血液疾患の有無など、いろいろな病気がわかります。

すべては早期発見、早期治療が大切です。40歳以上の方は、毎年1回は眼底検査をすることをお勧めします。

●**●** 眼底のようす



2月のけんこう

健康相談	と き	受付時間	ところ
医師による健康相談(予約制)	6日(水)	9:00~11:30	土浦保健センター
栄養相談(予約制)	12日(火)	13:00~16:00	
こころの相談(予約制)	5日(火)	13:00~15:00	
高齢者健康相談	7日(木)	10:00~11:30	新治総合福祉センター
	14日(木)		つわぶき
	22日(金)		湖畔荘
	28日(木)		うらら
母と子の健診と相談	と き	受付時間	ところ
4か月児健康診査(平成19年10月生まれ)	13日(水)・14日(木)	13:00~14:00	土浦保健センター
10か月児育児相談 (平成19年4月生まれ)	1日~15日生まれ	9:30~10:00	
	16日~30日生まれ	13:00~13:30	
1歳6か月児健康診査(平成18年7月生まれ)	6日(水)・7日(木)	13:00~14:00	
3歳児健康診査(平成16年11月生まれ)	20日(水)・21日(木)		
母と子の歯科健康診査(平成17年11月生まれ・予約制)	1日(金)	13:15~15:30	
赤ちゃん身体計測	1~6か月児	9:00~10:30	
	7~11か月児		
マタニティー教室	5日(火)・12日(火)	9:45~10:00	
離乳食教室「中期食(7~8か月児)」(予約制)	15日(金)	9:30~9:45	
機能訓練	と き	受付時間	ところ
ふれあい教室	7日(木)	13:00~13:30	土浦保健センター

休日当番医

診療時間/午前9時~午後4時 必ず電話で確認してから受診してください(保険証を忘れずに)。
休日緊急診療テレホンサービス(☎824-9155 土・日、祝日のみ)でも案内しています。

2月	内科	外科	産婦人科	歯科
3日(日)	松本内科医院 ☎843-1211 中村東三丁目	土浦港町クリニック ☎825-2200 港町三丁目	渡辺医院 ☎822-7971 川口一丁目	ウララ歯科クリニック ☎825-4488 大和町
10日(日)	山中内科クリニック ☎843-0870 中村南五丁目	岡田整形外科クリニック ☎825-3377 木田余	石川クリニック ☎821-2587 大町	三輪歯科医院 ☎822-1864 真鍋五丁目
11日(月)	叶多内科医院 ☎826-1566 桜ヶ丘町	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	関口小児歯科医院 ☎842-7188 乙戸
17日(日)	石井内科クリニック ☎841-6125 右糺	松橋医院 ☎831-7331 神立中央一丁目	鈴村医院 ☎821-0174 大町	下島歯科医院 ☎824-3390 中央二丁目
24日(日)	萩原同仁クリニック ☎832-2111 神立中央五丁目	友常医院 ☎823-4307 中央二丁目	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つば市梅郷二丁目	すどう歯科医院 ☎822-7571 中央一丁目

緊急のときの問合せ先/茨城県救急医療情報コントロールセンター(☎029-241-4199 24時間対応 歯科の案内は行っていません)

土浦市休日緊急診療所

<div style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.1em;">小児科 </div> <div style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.1em;">日曜・祝日</div> <div style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.1em;">診療時間</div> <div style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.1em;">(午前9時~12時) (午後1時~4時)</div> <div style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.1em;">下高津二丁目7番27号 (土浦保健センター内)</div> <div style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.1em;">☎823-9628 (診療時間帯のみ)</div>	<div style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.1em;">内科・小児科 </div> <div style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.1em;">土曜・日曜・祝日</div> <div style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.1em;">診療時間</div> <div style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.1em;">(午後7時~10時)</div>
--	--

日間

夜間

※受診する前に必ず電話し、保険証を持参してください。
※各医師の協力のもと、交代で勤務いただいています。

発行 土浦市 〒300-8686 土浦市下高津一丁目20番35号 ☎029-826-1111
http://www.city.tsuchiura.ibaraki.jp/ E-mail:info@city.tsuchiura.ibaraki.jp

編集 市長公室広報広聴課

次回「広報つちうら」2月上旬号は、2月1日(金)発行予定です。

再生紙を使用しています。 環境に優しい大豆インキを使用しています。