



## 一人で悩んでいませんか？

# ～9月10日からの1週間は自殺予防週間です～

警察の統計で、全国の自殺者は10年連続3万人を超えています。県の統計でも、自殺者数は交通事故者数の3倍となっています。

自殺は、さまざまな悩みや社会的要因によって心理的に追い詰められ、その結果精神的疾患を発症したり、不調を抱え長い間迷った末になされる、いわば「追いこまれての死」であることが少なくありません。

### ●うつ病のセルフチェック

以下の項目のうち、2項目以上が2週間以上ほとんど毎日続いていて、そのためにつらい気持ちになったり毎日の生活に支障が出たりしているときには、医療機関に相談しましょう。

1. 毎日の生活に充実感がない
2. これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
3. 以前は楽にできていたことが、今ではあっくうに感じられる
4. 自分が役に立つ人間だとは思えない
5. わけもなく疲れたような感じがする

自殺をする方が直前に発症しやすいといわれるうつ病やアルコール依存症などは、治療によって回復できます。しかし、残念ながら4人に3人は医療機関での治療を受けていない現状にあります。「困った時はお互いさま」誰かに助けを求めていいのです。「孤立感」は自殺を身近なものにし、「助け合い・支え合い」は遠ざけてしまいます。

◎市では「こころの相談」を行っています。

精神科医師がこころの不調で悩んでいる方や家族の方などの相談をお受けします。

と き / 毎月第1火曜日 午後1時～3時

ところ / 土浦保健センター

申込方法 / 電話で

## 肝炎ウイルス検査について

市では、次の方を対象に、肝炎ウイルス検査を実施しています。

対象者 /

①40歳誕生日健診…昭和43年4月1日から昭和44年3月31日生まれの方（受診券郵送済み）

②そのほかの対象者…過去に肝炎ウイルス検査を受けたことのない方で、以下のa・bいずれかに該当する方

a 年度内に41歳以上となる方で、過去に健康診査においてALT(GPT)値が要指導(36～45IU/ℓ)となった方

b 平成15年度から平成19年度該当の未受診者

検査方法 / 血液検査

実施場所 / 協力医療機関

※希望される方は、電話で申し込みください。

## 健康教室

## 口臭について

土浦市歯科医師会

斯波 亨(斯波歯科医院)

口臭を訴え歯科を訪れる方は多く、歯科疾患の実態調査でも、口臭は不快症状の一つとして高頻度で挙げられています。

どんな方でも口の中には500億以上の細菌がいて、その中には歯周病細菌のようにタンパク質を分解する能力の高い細菌も多くいます。

一方、口の中には、上皮の代謝が盛んで、剥離した上皮細胞、死滅した細菌、白血球などのタンパク質が存在します。

これらのタンパク質が、口の中の細菌で分解された結果、揮発性臭気物質(硫化水素、メチルメルカプタンなど)が産出されます。したがって、誰の口の中にも臭気物質は存在しており、ある程度の生理的口臭があるのは当然です。そのため起床時は、個人にとって最も臭気レベルの高い時間帯で、空腹時、緊張時にも強くなります。寝ている間は、唾液の分泌が少なくなり、口の中が乾いて、口臭が発生しやす

くなるためです。他人が不快を感じる口臭の原因は、約8割が歯周病で、残りの2割は鼻咽喉科領域の疾病(鼻炎、副鼻腔炎など)、内科的疾患(糖尿病によるアセトン臭、肝疾患によるアミン臭、腎疾患によるアンモニア臭)、清掃不良の義歯、薬の副作用による唾液分泌の抑制、酒やにんにくなどの飲食物が挙げられます。人によっては、第三者が気にするような口臭もないのに、口臭があると思いついて悩んでいる心性的口臭の方もいます。

口臭予防には歯周病の治療と毎食後のブラッシングが大切です。確実に歯垢を落とすブラッシング法を覚えることが重要です。

また、意外と思われる口臭の原因のひとつに舌苔があります。舌苔とは舌の上にこびりつく白い苔状の物質で、成分は歯垢とほぼ同じものです。舌の表面を軟らかいブラシなどでやさしくブラッシングすることをお奨めします。

# 10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)	1日(水)	9:00~11:30	土浦保健センター(☎826-3471)	
栄養相談(予約制)	14日(水)	13:00~16:00		
こころの相談(予約制)	7日(水)	13:00~15:00		
高齢者健康相談	2日(木)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)	
	9日(木)		つわぶき(☎831-4126)	
	23日(木)		うらら(☎827-0050)	
	24日(金)		湖畔荘(☎828-0881)	
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20年6月生まれ)	8日(水)・9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12月生まれ)	1日~15日生まれ	9:30~10:00		
	16日~31日生まれ	13:00~13:30		
1歳6か月児健康診査(平成19年3月生まれ)	1日(水)・2日(木)	13:00~14:00		
3歳児健康診査(平成17年7月生まれ)	15日(水)・16日(木)	13:00~14:00		
母と子の歯科健康診査(平成18年7月生まれ・予約制)	3日(金)	13:15~15:30		
赤ちゃん身体計測	1~6か月児	20日(月)		9:00~10:30
	7~11か月児	6日(月)		9:00~10:30
マタニティ教室	7日(水)・14日(水)	9:45~10:00		
マタニティクッキング教室	28日(水)	9:45~10:00		
離乳食教室「7~8か月児(中期食)」(予約制)	28日(水)	9:30~9:45		
機能訓練	と き	受付時間	ところ	
ふれあい教室	2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。

10月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
5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	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	海老原歯科医院 ☎830-4748 北荒川沖町
12日(日)	山中内科クリニック ☎843-0870 中村南五丁目	松橋医院 ☎831-7331 神立中央一丁目	まつばらウィメンズクリニック ☎830-5151 阿見町荒川本郷	田中歯科医院 ☎821-3426 川口一丁目
13日(月)	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	県南病院 ☎841-1148 中	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	神立中央歯科医院 ☎834-0888 神立中央三丁目
19日(日)	叶多内科医院 ☎826-1566 桜ヶ丘町	あくつ整形外科 ☎841-4665 中荒川沖町	石川クリニック ☎821-2587 大 町	福島歯科医院 ☎823-2248 富士崎一丁目
26日(日)	石井内科クリニック ☎841-6125 右 粉	塚田整形外科 ☎824-1111 桜町三丁目	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	内西町歯科クリニック ☎821-0048 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 年中無休24時間対応 歯科の案内は行っていません)  
お子さんが急な病気で心配なときの問合せ先/茨城子ども救急電話相談(☎029-254-9900 年中無休 午後6時30分~10時30分)

### 土浦市休日緊急診療所

小児科 ☀️ 内科・小児科 🌙

日曜・祝日  
診療時間  
(午前9時~12時)  
(午後1時~4時)

土曜・日曜・祝日  
診療時間  
(午後7時~10時)

日間

夜間

下高津二丁目7番27号 (土浦保健センター内)  
☎823-9628 (診療時間帯のみ)

※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、交代で勤務していただいています。

