

## 誕生日検診のお知らせ

対象者には受診票を送付しました。検診は、受診票に記載された協力医療機関で受診してください。

有効期間／平成22年2月26日まで

検診料／無料

種別	対象者	検診内容
32歳誕生日検診	昭和52年4月1日から53年3月31日生まれ的女性	子宮がん検診
40歳誕生日検診	昭和44年4月1日から45年3月31日生まれの方	肝炎ウイルス検査、歯科健診
50歳誕生日検診	昭和34年4月1日から35年3月31日生まれの方	胃がん検診
60歳誕生日検診	昭和24年4月1日から25年3月31日生まれの方	胸部検診

60歳誕生日胸部検診受診票の裏面に実施医療機関が記載されていますが、「外科・内科天の橋立」ではご使用いただけなくなりましたので、ご了承ください。

※転入された方は申請が必要となりますので、健康増進課へお問い合わせください。



## ふれあい教室のご案内

月1回、理学療法士によるリハビリ教室を行っています。

とき／毎月第1木曜日 午後1時～3時

ところ／土浦保健センター1階 機能訓練室

対象者／40歳から64歳までで次に該当する方

- 脳卒中後遺症や、そのほかの病気・ケガ(膝痛、腰痛など)により、医療終了後も訓練が必要な方
- 介護保険サービス、障害者自立支援サービスを受けていない方

※主治医の意見書が必要になります。

内容／血圧測定、集団体操、個別訓練(エアロバイク、マシン、歩行訓練など)

申込方法／電話で

## ひきこもり専門相談のお知らせ

「中学・高校の時に不登校で今もひきこもっている」「仕事をしても長続きしない」「親と会話がななくずっと部屋にこもっている」など、ひきこもりで悩んでいませんか。ひきこもり者支援に関する情報提供など、ご本人・ご家族の方からのご相談に応じます。

とき／毎月第2月曜日 午前10時～正午

ところ／土浦保健所(下高津二丁目7-46)

費用／無料

申込方法／電話で(予約制。1日1人)

☎ 土浦保健所保健指導課(☎821-5516)

## 健康教室 痛風について

土浦市医師会

岡田 基 (岡田整形外科クリニック)

痛風とは尿酸の結晶が関節内に貯まり炎症を起こす病気で、痛風患者はほとんどが男性です。痛風と聞いて思い浮かべるのは、足の親指の付け根が急に腫れて「風に吹かれても痛い」という典型的な痛風発作でしょう。しかし足関節・アキレス腱付近・膝などの関節にみられることもあります。

痛風は男性の1%程度ですが、男性の20～25%が高尿酸血症つまり痛風を起こす予備軍と言えます。ただ怖いのは、痛風を起こさなくても腎障害やメタボリックシンドロームの合併が進んでいる場合が多いということです。痛風の人には尿管結石の発生率が約1000倍も高くなるとの報告もあります。健康診断などで尿酸値が高いと指摘された場合は、合併症も含め注意が必要です。

では尿酸値はどのようにして高くなるのでしょうか？ 遺伝的に尿中への尿酸の排出が低下している方が多く、食事・飲酒・運動・肥満・ストレスなどの因子が加わって高尿酸血症となります。近年の食生活・生活習慣の影響で高尿酸血症は増加しています。

食事はどうしたらいいのでしょうか？ 暴飲暴食を避け、尿酸の元となるプリン体をあまり摂取しないことです。プリン体を多く含むのは動物の内臓・魚の干物・乾物などです。またアルコールは尿酸を増加させる作用があります。とくにビールはそれ自体にプリン体を多く含むため尿酸を増加させやすいのです。そういえば最近プリン体をカットしたビールも宣伝されているようですね。痛風は痛いだけの関節炎ではなく、メタボリックシンドロームとのかかわりなど全身的な問題として、症状のない時(高尿酸血症)から注意が必要な病気なのです。



## 6月の健康相談

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)	3日(火)	9:00~11:30	土浦保健センター(☎826-3471)	
栄養相談(予約制)	9日(火)	13:00~16:00		
こころの相談(予約制)	2日(火)	13:00~15:00		
高齢者健康相談	4日(木)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)	
	11日(木)		つわぶき(☎831-4126)	
	25日(木)		うらら(☎827-0050)	
	26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21年2月生まれ)	10日(火)・11日(水)	13:00~14:00	土浦保健センター	
10か月児育児相談 (平成20年8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11月生まれ)	3日(火)・4日(水)	13:00~14:00		
3歳児健康診査(平成18年3月生まれ)	17日(火)・18日(水)			
母と子の歯科健康診査(平成19年3月生まれ・予約制)	5日(金)	13:15~15:30		
赤ちゃん身体計測	1~6か月児	15日(月)		9:00~10:30
	7~11か月児	1日(月)		
マタニティ教室	2日(火)・9日(火)	9:45~10:00		
離乳食教室「おおむね6~7か月児」(予約制)	5日(金)	10:00~10:15		
機能訓練	と き	受付時間	ところ	
ふれあい教室	4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。

6月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
7日(日)	鈴木胃腸科クリニック ☎841-7711 中荒川沖町	土浦港町クリニック ☎825-2200 港町三丁目	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	荻野歯科医院 ☎823-7111 上高津
14日(日)	木戸医院 ☎841-1753 乙戸南三丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅郷二丁目	幸デンタルクリニック ☎862-2360 沢辺
21日(日)	高野医院 ☎841-0154 荒川沖西二丁目	三田医院 ☎842-6111 中村南三丁目	鈴村医院 ☎821-0174 大町	稲葉歯科医院 ☎841-5508 烏山三丁目
28日(日)	田谷医院 ☎823-2636 生田町	伊野整形外科医院 ☎821-6028 真鍋六丁目	まつばらウイメンズクリニック ☎830-5151 阿見町荒川本郷	ウエハマ歯科医院 ☎862-5032 藤沢

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	小児科
日曜・祝日 診療時間 (午前9時~12時) (午後1時~4時)	土・日・祝日 診療時間 (午後7時~10時)	木・金

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。



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.lg.jp/  
E-mail: info@city.tsuchiura.lg.jp

編集 市長公室広報広聴課

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

## マイシティつちうら

土浦ケーブルテレビ アナログ2ch、デジタル11ch(111ch)  
【毎日9:00/12:00/15:00/18:00(土・日は17:00)/21:00の  
各15分間】 まちの話題やニュースをお届けします。

## さわやか TODAY 土浦

茨城放送(1458kHz)第3日曜日9:45~10:00  
市内のイベント情報や市民の声を紹介します。

テレホンサービス 029-823-1188

次回「広報つちうら」6月上旬号は、6月2日(火)発行予定です。