

煙のない健康的な社会づくり

2009年の世界禁煙デーのスローガンは「**煙のない健康的な社会づくり**」です。

日本では20歳未満の未成年者がたばこを吸うことを、法律で禁止しています。

たばこが健康に悪影響を与えることは明らかになっており、禁煙は生活習慣病を予防するうえで重要です。未成年者の喫煙をなくすためにも、喫煙による健康への影響を認識しましょう。

たばこを吸うとこんな影響が…

- ・風邪をひきやすい。肺炎や気管支炎、喘息など呼吸器疾患にかかりやすい。
- ・少し運動をしたただけでも息切れをし、体力が低下する。
- ・血流量が減ることにより、頭の回転や集中力が落ち、授業やクラブ活動に影響する。
- ・吸い始める年齢が若いほど、「がん」、「心臓病」で死亡する確率が高くなる。
- ・ニコチン依存から抜け出しにくく、ほかの薬物への足がかりになることもある。

未成年者がたばこを吸い始めるきっかけは「好奇心」、「友人のすすめ」、「何となく」、「家にあった」など、身近な友人・親・兄弟などの喫煙と密接な関係があります。ご家庭でも、たばこによる健康への影響を話し合い、本人が「NO」と言える環境をつくりましょう。

腹部超音波・大腸がん検診のお知らせ

腹部超音波検診・大腸がん検診の予約を8月5日(水)から受け付けます。

申込方法／

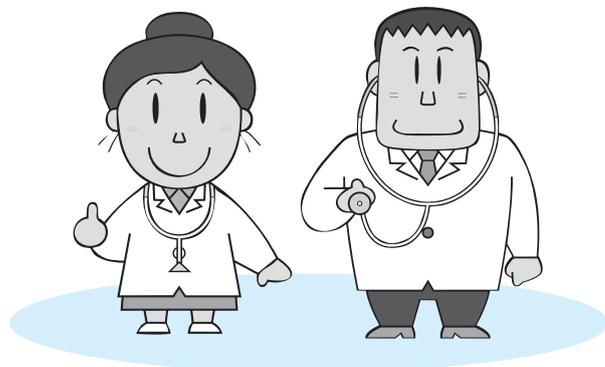
所定の「申込はがき」に必要事項を記入し、郵送(切手不要)。

※「申込はがき」は、8月5日(水)から土浦・新治の各保健センター、市役所総合窓口、各支所・出張所および各地区公民館で配布します。

申込期間／8月5日(水)～26日(水) (消印有効)

※平成21年度総合健診時に、大腸がん検診を受診された方は、重複して受診できません。

詳しい日程、検診項目、検診料などについては、「みんなの健康づくり便利帳(平成21年度)」6ページをご覧ください。



健康教室

胸膜中皮腫について

土浦市医師会

高部 和彦(土浦協同病院呼吸器内科)

私が胸膜中皮腫(中皮腫)を最初に経験したのは、1985年ごろ、呼吸器内科の研修で横須賀共済病院に勤務したときです。横須賀には造船所があり、当時は造船業が盛んであった地域で中皮腫は注目されていました。その後、建築業やさまざまな職業で中皮腫が見られるようになり、数年前にはアスベスト工場周辺の環境曝露による発症が問題となりました(茨城県の調査では県内にはアスベスト環境曝露の危険地域はありません)。全国的に中皮腫は増加していて、当院でも、5年以上前は年に1人程度でしたが、最近では年に2～3人の方が中皮腫と診断されています。しかし、アスベスト曝露のない人では、中皮腫は肺癌よりまれで、発生率は年間10万人あたり1人程度です。

主な自覚症状は咳、息切れ、胸痛で、胸部X線ではほとんどの例で胸水が認められます。診断には組織検査が必須で、胸腔鏡で十分な組織を採取することが重要です。治療については、最近有効な抗癌剤(アリムタ)が使用可能となりましたが、手術、放射線、

化学療法などのあらゆる治療を駆使しても治癒は少数であるのが現状です。中皮腫発生のメカニズムが遺伝子レベルで解明され、有効な分子標的治療薬が開発されることを期待します。

中皮腫は社会的にも重要で、法律に基づく補償を受けることができます。以前は労災による補償だけで、職業性曝露が証明できないときには申請が困難でした。平成18年から施行されている石綿健康被害救済法では、中皮腫の診断が確実であれば曝露が不明であっても補償(死亡例で300万円程度)が受けられます。法律の発効前に亡くなられた方についても平成24年3月までは申請が可能のため、組織診断を確認して申請が可能なきには関係者の方に連絡するように進めています。

日本のアスベスト使用量から、今後10数年は中皮腫の発症が続くと思われます。診断、治療法の開発、補償の整備、アスベスト曝露の根絶を考える必要があります。



8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)	5日(火)	9:00~11:30	土浦保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)	11日(火)	13:00~16:00	
こころの相談(予約制)	4日(火)	13:00~15:00	
高齢者健康相談	6日(木)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)
	13日(木)		つわぶぎ(☎831-4126)
	27日(木)		うらら(☎827-0050)
	28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4月生まれ)	19日(火)・20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10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20年1月生まれ)	5日(火)・6日(水)	13:00~14:00	
3歳児健康診査(平成18年5月生まれ)	26日(火)・27日(水)	13:00~14:00	
母と子の歯科健康診査(平成19年5月生まれ・予約制)	7日(金)	13:15~15:30	
赤ちゃん身体計測	1~6か月児	17日(月)	
	7~11か月児	3日(月)	
マタニティ教室	4日(火)・11日(火)	9:45~10:00	
離乳食教室「おおむね6~7か月児」(予約制)	7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	6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。

8月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
2日(日)	新治診療所 ☎862-4668 下坂田	塚田整形外科 ☎824-1111 桜町三丁目	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	来栖歯科医院 ☎862-1164 大畑
9日(日)	宮崎クリニック ☎830-6800 藤沢	友常医院 ☎823-4307 中央二丁目	まつばらウイメンズクリニック ☎830-5151 阿見町荒川本郷	かやば歯科医院 ☎843-5577 中
15日(土)	常陽医院 ☎822-6594 城北町	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	南学園歯科医院 ☎841-0606 西根南三丁目
16日(日)	松本内科医院 ☎843-1211 中村東三丁目	松橋医院 ☎831-7331 神立中央一丁目	石川クリニック ☎821-2587 大町	おじま歯科医院 ☎824-6661 真鍋五丁目
23日(日)	小原内科医院 ☎821-1015 中央二丁目	東郷クリニック ☎843-7770 荊沖東三丁目	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	宮田歯科クリニック ☎843-4618 中荒川沖町
30日(日)	烏山診療所 ☎843-0331 烏山二丁目	岡田整形外科クリニック ☎825-3377 木田余	鈴村医院 ☎821-0174 大町	よしだ歯科 ☎841-4848 乙戸

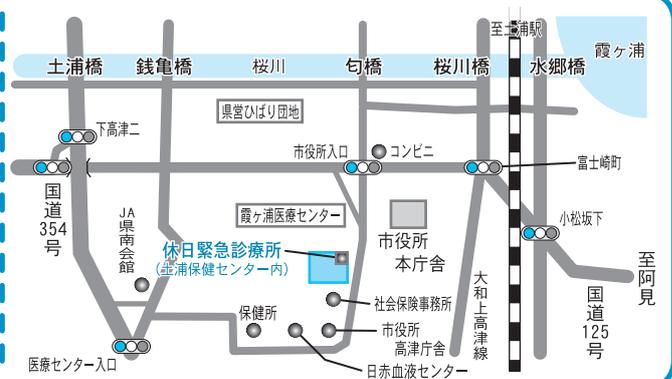
緊急のときの問合せ先/茨城県救急医療情報コントロールセンター(☎029-241-4199 年中無休24時間対応 歯科の案内は行っていません)
お子さんが急な病気で心配なときの問合せ先/茨城子ども救急電話相談(☎029-254-9900 年中無休 午後6時30分~11時30分)

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

次回「広報つちうら」8月上旬号は、8月4日(火)発行予定です。