

## 9月は「がん征圧」月間です！

わが国のがんによる死亡者数は、年間30万人以上で、死亡原因の第1位となっています。

診断と治療の進歩により、一部のがんでは早期発見・早期治療が可能となりました。初期には自覚症状が出にくいこともあり、早期発見には定期検診が欠かせません。年に1回は、定期検診を受けましょう！

市の検診状況については、「みんなの健康づくり便利帳」をご覧ください。また、気になる症状があるときは、早めに医療機関を受診することが肝心です。

日常生活の中で、次のことに気をつけて、がんを防ぐための生活習慣を身につけましょう！

## がんを防ぐための12か条

1. バランスのとれた栄養をとる
2. 毎日変化のある食生活を
3. 食べ過ぎを避け、脂肪を控えめに
4. お酒は程々に
5. たばこはやめる
6. 食べ物からビタミンや食物繊維を多くとる
7. 塩辛いものは少なく熱いものは冷ましてから食べる
8. 肉や魚の焦げた部分を避ける
9. かびの生えたものに注意を
10. 日光に当たり過ぎない
11. 適度にスポーツをする
12. 体をいつも清潔にする

資料：がん研究振興財団発行

「がんを防ぐための12か条」

国立がんセンター監修より



## 麻しん風しん混合予防接種について

～早めに接種をしましょう！～

麻しん風しんは感染力が大変強い感染症で、かかると気管支炎、肺炎、脳炎などの重い合併症が発生したり、死亡することもまれではありません。しかし、ワクチンを接種することで予防できます。対象となる方は、忘れずに接種を受けましょう。

対象者		通知方法
第1期	1歳以上2歳未満児	予防接種手帳を配布済み
第2期	平成15年4月2日から 16年4月1日生まれの方	個人へ通知
第3期	平成8年4月2日から 9年4月1日生まれの方	学校を通して通知 (市立中学校) 個人へ通知 (市立中学校以外)
第4期	平成3年4月2日から 4年4月1日生まれの方	個人へ通知

接種方法／●第1・2・4期…個別接種

●第3期…集団接種、個別接種

有効期間／第2・3・4期対象の方は、平成22年3月31日まで

費用／無料

☎ 新治保健センター (☎862-5011)

## 健康教室

## 歯ぎしりが起こす問題

土浦市歯科医師会

菅谷 一博 (K Sデンタルクリニック)

歯ぎしりは無意識に行うお口の癖の1つで、上下の歯を前後左右に擦りつけることを指しますが、それ以外にも、食い縛ったりする癖もあります。何気に良く耳にしますが、これらの行為が体に与える影響にはどのようなものがあるのでしょうか。

まず歯に与える影響としては、摩耗、亀裂を起こす、詰め物、被せ物の破壊、脱落、虫歯、根の先の病気の発生に関係してきます。

歯の周りへの影響として、歯茎が下がってしまう、歯周病の発生などに関係してきます。

お口周辺への影響として、筋肉の異常な緊張、肥大、痛み、肩こりなど、あご関節の不快感、痛み、音、口が開けづらい、閉じづらいなどに関係してきます。

以上、簡単に挙げただけでもこれだけの問題を引き起こす可能性を秘めているのです。

「私は歯ぎしりしてないから関係ない」と思われる

方も多いと思われませんが、人類のほぼ100%近くが歯ぎしりを含めた行為を行っていると言われていています。それも眠っているときだけではなく、昼間も行っていることがあります。残念ながら止めさせることは出来ません。なぜなら、人類にとっては重要な行為と考えられているからです。

バランスが崩れずにうまく付き合っていければ良いのですが、注意しなければいけないのは、バランスに問題があり、ご自分の歯などをどんどん破壊してってしまうタイプの方がいらっしゃるということです。例えば、同じ歯ばかりいつも問題が出るなどはバイ菌だけではなく、歯ぎしりが関係していることがあります。

動物が本来持っている、咬みつくとする行為を行わなくなった人類のストレスのはけ口と言われる「歯ぎしり」、少し意識してみてもいいかがでしょうか。

## 10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)	7日(火)	9:00~11:30	土浦保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)	13日(火)	13:00~16:00	
こころの相談(予約制)	6日(火)	13:00~15:00	
高齢者健康相談	1日(木)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)
	8日(木)		つわぶき(☎831-4126)
	22日(木)		うらら(☎827-0050)
	23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6月生まれ)	14日(火)・15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20年3月生まれ)	7日(火)・8日(水)	13:00~14:00	
3歳児健康診査(平成18年7月生まれ)	21日(火)・22日(水)		
母と子の歯科健康診査(平成19年7月生まれ・予約制)	2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		
マタニティ教室	6日(火)・13日(火)	9:45~10:00	
離乳食教室「おおむね6~7か月児」(予約制)	2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	1日(水)	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
4日(日)	大塚クリニック ☎832-7555 神立中央三丁目	友常医院 ☎823-4307 中央二丁目	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅園	ゆみデンタルクリニック ☎821-7333 天川二丁目
11日(日)	萩原同仁クリニック ☎832-2111 神立中央五丁目	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	堀越歯科医院 ☎826-6491 桜町四丁目
12日(月)	鈴木胃腸科クリニック ☎841-7711 中荒川沖町	松橋医院 ☎831-7331 神立中央一丁目	まつばらウイメンズクリニック ☎830-5151 阿見町荒川本郷	ましご歯科医院 ☎823-7575 都和一丁目
18日(日)	木戸医院 ☎841-1753 乙戸南三丁目	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	菊池歯科医院 ☎822-1661 中高津一丁目
25日(日)	高野医院 ☎841-0154 荒川沖西二丁目	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	後藤歯科クリニック ☎825-6480 並木一丁目

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~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。

