

たばこの害から若者を守ろう

2008年の世界禁煙デーのスローガンは「たばこの害から若者を守ろう」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(未成年者喫煙防止法)で禁止しています。

最近では、「タスポ対応成人識別たばこ自動販売機」の導入など、未成年者がたばこを購入できないような対策をとられてきました。この機会に大人も「禁煙」を考えてみませんか？

未成年者がたばこを吸うと、こんな影響が…

- 風邪を引きやすい。肺炎、気管支炎やぜんそくなど呼吸器疾患にかかりやすい
- 少し運動を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

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」などです。

未成年者の喫煙行動は、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っ、未成年者自身が「NO」と言える環境を作りましょう。

腹部超音波検診・大腸がん検診予約開始のお知らせ

腹部超音波検診、大腸がん検診の予約を8月6日(水)から開始します。

申込方法／専用の申込はがきに必要事項を記入し、郵送で(切手不要)

※申込はがきは、8月6日(水)から土浦・新治の各保健センター、市役所本庁舎総合窓口、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6日(水)～27日(水)(当日消印有効)

※本年度の総合健診のときに、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、検査項目、検診料などについては、「みんなの健康づくり便利帳(平成20年度)」などで確認してください。

特定疾患医療受給者証の更新はお済ですか

かいよう性大腸炎やパーキンソン病など国が指定した45疾患について、医療費の助成を受けるために必要な特定疾患医療受給者証をお持ちの方は、受給者証の更新手続きをしてください。

対象者／有効期限が平成20年9月30日までの一般特定疾患医療受給者証をお持ちの方

申請期限／9月30日(火)

※必要な書類などは、お問い合わせください。また、期限の切れた医療受給者証は無効となります。

☎ 土浦保健所保健指導課(☎821-5516)

健康教室

中耳炎について

土浦市医師会

吉江晴英(吉江耳鼻咽喉科医院)

耳の病気で「中耳炎」は聞いたことがあっても、中耳をイメージできない方が多いのではないのでしょうか。

耳は大きく分けて、外側から順番に、外耳、中耳、内耳と区別されています。耳たぶから耳の穴の入口に入り、外耳道というトンネルを通り鼓膜までの間が外耳です。鼓膜とつながって内耳へ音を伝えていく小さな骨(耳小骨)の入っている部屋が中耳で、耳管という管を経由して鼻の奥の方と交通しています。中耳の内側にある頭の骨の中に内耳と言われる場所があり、音を神経へ伝えるための信号に変換する工場の蝸牛があります。

中耳炎はさまざまな原因により、中耳の部屋の中に炎症が起きている状態です。鼻やのどの細菌感染だけでなく、気圧の急激な変化、鼻すすりなど耳管が関係している場合やアレルギー性の反応などでも起こります。炎症で、中耳内に滲出液が長期間貯留したままになってしまう場合もあります。

慢性化すると、鼓膜に永久穿孔を残したり、中耳内側へ癒着します。鼓膜の一部が内側へ侵入し、真珠腫という厄介な炎症の塊りを形成することもあります。中耳炎の症状も、耳が痛い、耳だれ、聞こえが悪い、耳鳴り、耳がつまった感じや、発熱、頭痛、めまい、顔が曲がるなど多様で、程度もさまざまです。

中耳炎は早期に発見し、正確に病状を診断することが大切です。そして診断確定後は、適切な治療や指導された生活上の注意点を継続することが、病状を改善させるために更に重要です。

急性中耳炎では抗生剤に耐性のある細菌が原因になる割合が増えていて、自己判断で治療を中途半端にすると重症化する危険性も高くなります。中耳炎の種類や程度によって、治癒するのにかなり時間がかかることもありますし、手術も必要になることがあります。

中耳炎も含めて、少しでも耳がおかしいと思ったら、まず耳鼻咽喉科で受診してみましょう。

8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(☎826-3471)	
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(水)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)	
	14日(水)		つわぶき(☎831-4126)	
	22日(金)		湖畔荘(☎828-0881)	
	28日(木)		うらら(☎827-0050)	
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4月生まれ)	20日(水)・21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19年1月生まれ)	6日(水)・7日(木)	13:00~14:00		
3歳児健康診査(平成17年5月生まれ)	27日(水)・28日(木)	13:00~14:00		
母と子の歯科健康診査(平成18年5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	18日(月)		9:00~10:30
	7~11か月児	4日(月)		
マタニティ教室	5日(火)・12日(火)	9:45~10:00		
離乳食教室「7~8か月児(中期食)」(予約制)	8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(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。

8月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
3日(日)	田谷 医院 ☎823-2636 生田町	土浦港町クリニック ☎825-2200 港町三丁目	石川クリニック ☎821-2587 大 町	酒井 歯科 医院 ☎826-5454 大岩田
10日(日)	永井 医院 ☎842-3826 乙 戸	あくつ 整形外科 ☎841-4665 中荒川沖町	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	佐藤 歯科 クリニック ☎841-7118 西根西一丁目
15日(金)	山手 医院 ☎835-3388 国分町	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	さくらい 歯科 医院 ☎824-2005 木田余東台
16日(土)	さくら内科クリニック ☎835-3233 桜町三丁目	塚田 整形外科 ☎824-1111 桜町三丁目	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば梅園	おおきデンタルクリニック ☎826-4618 港町一丁目
17日(日)	大石内科クリニック ☎835-0014 大岩田	東郷 クリニック ☎843-7770 荒川沖東三丁目	みかみマタニティクリニック ☎851-6466 つくば市大角豆	デンタルクリニック諏訪 ☎824-5330 真鍋新町
24日(日)	おおき内科クリニック ☎825-8181 木田余	岡田整形外科クリニック ☎825-3377 木田余	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	寺島 歯科 医院 ☎862-5515 藤 沢
31日(日)	新治 診療 所 ☎862-4668 下坂田	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 ☎822-5151 阿見町荒川本郷	三輪 歯科 医院 ☎822-1864 真鍋五丁目

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

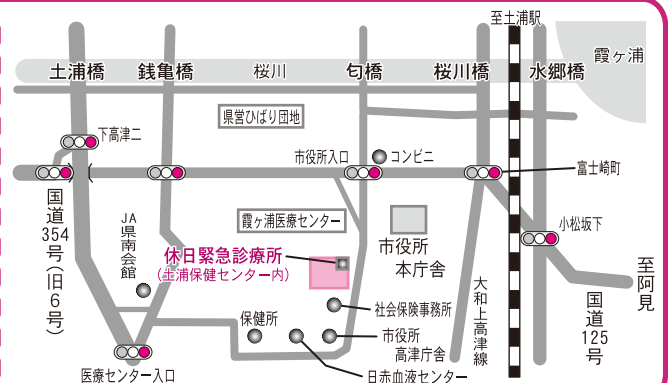
内科・小児科

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)

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.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」8月上旬号は、8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