



## 集団検診の予約開始

対象者／20歳以上の女性

内容／超音波検査による骨密度測定

検診料／300円(国民健康保険加入者および70歳以上の方は無料)

申込方法／検診を希望される方は、専用の「申込はがき」に必要事項を記入し郵送で(切手不要)

受付期間／11月13日(火)～27日(火)(当日消印有効)

※申込はがきは、11月13日(火)から土浦・新治保健センター、市役所本庁舎、各支所・出張所、各地区公民館で配布します。

日程／

とき	ところ	受付時間
平成20年2月15日(金)	都和公民館	9:30～11:00 13:00～14:30
2月18日(月)	新治保健センター	9:30～11:00
2月19日(火)	三中地区公民館	9:30～11:00 13:00～14:30
2月20日(水)		9:30～11:00
2月26日(火)	土浦保健センター	9:30～11:00 13:00～14:30
2月27日(水)		
2月28日(木)		
2月29日(金)		

## 高齢者インフルエンザ予防接種

実施期間／10月20日(土)～12月28日(金)

対象者／市内に居住する方で、①接種日に65歳以上になる方(65歳以上の方には予防接種券、予診票をお送りします)②心臓、じん臓または呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスにより機能に障害のある60歳以上65歳未満の方(身体障害者手帳1級該当の方)

※②に該当する方は、新治または土浦保健センターでの申請が必要です。

接種方法／個別接種(協力医療機関)

実施回数／1回

☎ 新治保健センター (☎862-5011)

## たばこ卒煙教室のお知らせ

保健師が1年間サポートします。

とき／12月12日(水) 午後1時30分～4時(受付は午後1時から)

ところ／土浦保健センター

内容／たばこに関する知識、禁煙補助剤や禁煙方法についての講話

対象者／「禁煙したい」と考えている方

募集人数／10人(先着順)

参加料／無料

申込方法／11月15日(木) 午前8時30分から電話で

## 健康教室

### 最近の骨粗しょう症の治療

土浦市医師会

塚田 智雄(塚田整形外科)

骨粗しょう症とは、骨強度が低下して骨折しやすくなる疾患です。

50歳以降になると骨粗しょう症になる方が増加し、このため骨折の発生率も増加します。特に65歳以降では大腿骨頸部骨折が目立つようになり、歩けなくなって寝たきりになる可能性が高くなります。我が国の要介護原因としては、脳卒中28%、衰弱16%に続いて、転倒骨折は第3位で12%を占めます。大腿骨頸部骨折は年間12万件発生しており、そのうち10%が1年以内に死亡しています。また30%が日常生活動作能力の低下が見られ、寝たきり状態や慢性腰痛、円背・身長低下などによる生活動作の障害、介護の必要性を増加させます。つまり骨粗しょう症→骨折→寝たきり→5年以内の死亡となるわけです。実際に北米では10数年前から骨粗しょう症の早期発見と早期治療が行われており、既に骨粗しょう症の発生数は低下傾向ですが、残念ながらアジアでは増加傾向にあります。

一方、我が国では、高齢化による医療費の増大が

健康保険財政を圧迫しており、老人医療費年間総額11兆6000億円のうち大腿骨頸部骨折・椎体骨折にかかる治療費の合計は2300～3200億円とかなりの部分を占めています。この部分を予防できれば、財政的にも助かると国は考えており、「健康日本21」の指標にも含まれています。

「骨粗しょう症の予防と治療ガイドライン」が2006年に改定されましたが、骨密度を増やす効果が最も高い治療薬はビスフォスフォネート製剤です。1日に1錠内服であったものに加え、昨年から1週間に1錠のものが発売されています。この10月からは発売1年目となるため長期処方が可能となりました(今までは2週間処方)。このため、内科などの薬剤が多い方には朗報です。また癌の発生に影響がないということから女性の閉経後、骨粗しょう症に対してラロキシフェン製剤が注目されています。

いずれにしても、整形外科を受診して骨粗しょう症の的確な早期発見と適切な早期治療を行い、治療を長期間続けることが肝要です。

# 11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)	7日(水)	9:00~11:30	土浦保健センター	
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	
	8日(木)		つわぶき	
	22日(木)		うらら	
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19年7月生まれ)	14日(水)・15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1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18年4月生まれ)	7日(水)・8日(木)	13:00~14:00		
3歳児健康診査(平成16年8月生まれ)	21日(水)・22日(木)	13:00~14:00		
母と子の歯科健康診査(平成17年8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	19日(月)		9:00~10:30
	7~11か月児	5日(月)		10:00~11:30
	1~11か月児	16日(金)		
マタニティー教室	6日(火)・13日(火)	9:45~10:00		土浦保健センター
離乳食教室「中期食(7~8か月児)」(予約制)	27日(火)	9:30~9:45	土浦保健センター	
機能訓練	と き	受付時間	ところ	
ふれあい教室	1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。

11月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
3日(土)	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	岡田整形外科クリニック ☎825-3377 木田余	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	沼崎歯科医院 ☎821-1950 大手町
4日(日)	叶多内科医院 ☎826-1566 桜ヶ丘	伊野整形外科医院 ☎821-6028 真鍋六丁目	鈴村医院 ☎821-0174 大 町	北沢歯科医院 ☎821-1454 川口一丁目
11日(日)	鈴木胃腸科クリニック ☎841-7711 中荒川沖町	野上病院 ☎822-0145 東崎町	みかみマタニティークリニック ☎851-6466 つくば市大角豆	上野歯科医院 ☎821-0885 中央一丁目
18日(日)	萩原同仁クリニック ☎832-2111 神立中央五丁目	三田医院 ☎842-6111 中村南三丁目	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅郷二丁目	イバラキクリニック ☎822-4537 中央一丁目
23日(金)	石井内科クリニック ☎841-6125 右 粉	淀縄医院 ☎822-5615 大 町	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	鈴木歯科医院 ☎841-1172 荒川沖
25日(日)	高野医院 ☎841-0154 荒川沖西二丁目	都和病院 ☎824-3434 西並木町	柴田マタニティークリニック ☎821-0154 桜町四丁目	第2小竹歯科医院 ☎823-0762 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 24時間対応 歯科の案内は行っていません)

土浦市休日緊急診療所

<p><b>小児科</b> ☀️</p> <p>日曜・祝日 診療時間 (午前9時~12時) (午後1時~4時)</p> <p style="font-size: 0.8em;">☎823-9628 (診療時間帯のみ)</p> <p>※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。</p>	<p><b>内科・小児科</b> 🌙</p> <p>土曜・日曜・祝日 診療時間 (午後7時~10時)</p>
--	--

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)

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」11月上旬号は、11月1日(木)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。