



## 9月は「循環器疾患予防月間」です

県民の脳血管疾患(脳梗塞・脳出血など)、心疾患(狭心症・心筋梗塞など)、糖尿病などの循環器にかかわる病気で死亡する割合は、全国でも高い状況になっています。

|       | 全国順位(高い順)  |            |
|-------|------------|------------|
|       | 男          | 女          |
| 脳血管疾患 | 115.5(6位)  | 120.2(4位)  |
| 心疾患   | 108.1(10位) | 103.9(15位) |
| 糖尿病   | 127.9(3位)  | 113.9(6位)  |

これらの病気は、生活習慣病と呼ばれ、日々の生活と深くかかわっています。「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」をスローガンに、生活習慣を見直し、健康で生きられる寿命(健康寿命)を延ばしましょう。

●**肥満に注意**…体格指数(BMI)が25以上の方、ウエスト周囲男性85cm・女性90cm以上の方、肥満は万病のもとです。県は男女とも50代・60代の肥満者の割合が全国よりも高い状況です。

●**運動習慣を身につけましょう**…1日10,000歩は健康を維持する運動量です。こまめに歩く、階段を利用するなど心がけ次第で運動は実行できます。まずは万歩計で一日の歩数を確認してみましょう。

●**食事の量やバランスを見直そう**…秋は食欲の秋です。涼しくなって食欲が増してきます。よく噛み、腹八分目を心がけましょう。また果物のおいしい季節ですが、一日量の目安は、梨なら1個、ぶどうなら1房です。そして野菜を毎日効率よく取るようにしましょう。

●**禁煙にチャレンジしましょう**

●**年に1回は健診を受けましょう**

## 肝炎ウイルス検査について

市では40歳誕生日健診のときに肝炎ウイルス検査を実施しています。また、40歳以外でも次の対象者で未受診の方は、検査を受けることができます。

**対象者**／

①40歳誕生日健診…昭和42年4月1日から昭和43年3月31日生まれの方(受診券郵送済み)

②40歳以外の対象者…昭和7年4月1日から昭和42年3月31日生まれの方で、市が実施する肝炎ウイルス検査を受けなかった方(平成14年度から平成18年度該当の未受診者)

**検査方法**／血液検査

**実施場所**／協力医療機関

※希望される方は、電話でお申込みください。



## 健康教室

## 舌癖のトレーニング (口腔筋機能療法)

土浦市歯科医師会

三輪 康子(三輪歯科医院)

日常生活の中で、本を読んだりテレビを見たりしているときに、口をポカーンとあけて、上下の歯の間から舌が出ている、話をするとき舌が出て舌足らずな発音になる、飲み込むときに舌を突き出して歯を押すような動きをするなどの癖を舌癖と言います。

幼児期に、「指しゃぶりや口で呼吸するなどの癖が長期間続いている」、「舌の裏の紐が短く舌の動きが制限されている」、「生えかわりや乳歯の早期喪失によって歯に隙間がある」、また「歯並びやかみ合わせが悪い」などが原因となって、親も気づかないうちに舌癖が身に付いてしまっていることが多いので注意が必要です。

舌癖の有無は、食べ方でもチェックできます。食べる時、「口をあけたまま噛み、クチャクチャ音がある」、「よくこぼす」、「飲み込むとき不自然に口の周囲の筋肉に力が入っている」、「不必要な顔の筋肉の動きや体の動きを伴う」などの状態が観察されるようであれば舌癖が疑われます。

舌癖の治療法に口腔筋機能療法(以下、MFT)があり

ます。MFTは、鼻呼吸を促しながら、口の周囲の筋肉や舌を中心にした、誤った舌の位置づけや異常な嚙下に伴う舌の動きを正しく学習しなおす訓練法です。舌癖が歯並びや口の周りの筋肉に悪い影響を及ぼすことから、MFTは、主として矯正歯科や小児歯科などで行われていますが、介護などの領域でも応用されています。

訓練の目標は、鼻呼吸をしながら、正しく飲み込むこと、無意識のときに舌を正しい位置に保つこと、奥歯で噛んで食べることを習慣づけることです。

訓練の内容や回数は、舌癖の原因、年齢、状態によって異なります。3～5歳頃の低年齢では嚙むトレーニングが主体となりますが、すでに歯並びに影響が出ているときには矯正治療と併用した本格的な訓練が必要になります。

なお、この治療は保険適用外です。

舌癖に対しては小学校低学年頃までの早めの対応が望まれます。食事のとき、栄養の面だけでなく、食べ方が美しいかどうかチェックしてみましょう。

# 10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)             | 3日(水)         | 9:00~11:30  | 土浦保健センター   |            |
| 栄養相談(予約制)                  | 9日(火)         | 13:00~16:00 |            |            |
| こころの相談(予約制)                | 16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 |            |
|                            | 11日(木)        |             | つわぶき       |            |
|                            | 25日(木)        |             | うらら        |            |
|                            | 26日(金)        |             | 湖畔荘        |            |
| 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6月生まれ)       | 10日(水)・11日(木) | 13:00~14:00 | 土浦保健センター   |            |
| 10か月児育児相談<br>(平成18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18年3月生まれ)     | 3日(水)・4日(木)   | 13:00~14:00 |            |            |
| 3歳児健康診査(平成16年7月生まれ)        | 17日(水)・18日(木) |             |            |            |
| 母と子の歯科健康診査(平成17年7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)       |            |            |
| マタニティー教室                   | 2日(火)・9日(火)   | 9:45~10:00  |            |            |
| マタニティークッキング教室(予約制)         | 23日(火)        |             |            |            |
| 離乳食教室「後期食(9~11か月児)」(予約制)   | 5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                     | 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。

| 10月    | 内科                            | 外科                           | 産婦人科                                | 歯科                            |
|--------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| 7日(日)  | 烏山診療所<br>☎843-0331 烏山二丁目      | 松橋医院<br>☎831-7331 神立中央一丁目    | 柴田マタニティークリニック<br>☎821-0154 桜町四丁目    | ひさみつ歯科医院<br>☎841-0077 荒川沖東二丁目 |
| 8日(月)  | 小林医院<br>☎831-6688 神立中央三丁目     | 友常医院<br>☎823-4307 中央二丁目      | 中山産婦人科医院<br>☎822-3852 川口一丁目         | ながい歯科クリニック<br>☎846-1122 大町    |
| 14日(日) | 荒川沖診療所<br>☎843-0859 荒川沖南区     | あくつ整形外科<br>☎841-4665 中荒川沖町   | みかみマタニティークリニック<br>☎851-6466 つくば市大角豆 | たかぎ歯科<br>☎822-3111 国分町        |
| 21日(日) | 高安クリニック<br>☎822-8201 立田町      | 塚田整形外科<br>☎824-1111 桜町三丁目    | 渡辺医院<br>☎822-7971 川口一丁目             | 久保木歯科医院<br>☎821-1686 中央一丁目    |
| 28日(日) | 山中内科クリニック<br>☎843-0870 中村南五丁目 | 東郷クリニック<br>☎843-7770 荒川沖東三丁目 | 石川クリニック<br>☎821-2587 大町             | 川村歯科医院<br>☎841-0345 中村南四丁目    |

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

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

8/15・16  
診療時間  
(午後7時~10時)

日間

夜間

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。

