

誕生日健診

有効期限／平成20年2月29日まで

健診名	対象者	健診内容
32歳誕生日健診	昭和50年4月から 昭和51年3月生まれ的女性	子宮がん検診
40歳誕生日健診	昭和42年4月から 昭和43年3月生まれの方	基本健診・歯科健診 肝炎ウイルス検査
50歳誕生日健診	昭和32年4月から 昭和33年3月生まれの方	基本健診 胃がん検診
60歳誕生日健診	昭和22年4月から 昭和23年3月生まれの方	基本健診 胸部検診

※該当する皆さんには、4月上旬に受診票を郵送しました。その受診票に記載された協力医療機関で受診してください。

こころの相談のお知らせ

こころが不調でも、受診したり誰にも相談ができずに、お一人で悩んでいませんか？

「こころの相談」では、精神科医師がこころの不調で悩んでいる方やその家族の方などの相談に応じています。

お気軽にご相談ください。

と き／毎月第1火曜日 午後1時～3時

ところ／土浦保健センター

申込方法／電話で（予約制）

お子さんの麻しん・風しん予防接種

麻しん・風しん予防接種の受け方が変わり、混合ワクチンによる2回接種になりました。接種時期に当たるお子さんは忘れずに受けましょう。

対象者／

- ・第1期 1歳児
- ・第2期 小学校就学前の1年間(平成19年4月1日から20年3月31日まで、平成13年4月2日から14年4月1日生まれのお子さん)

接種場所／協力医療機関

費用／無料

持参するもの／母子健康手帳、予防接種手帳（予診票）

茨城子ども救急電話相談

(毎日午後6時30分～10時30分)

お子さんが急な病気で心配なとき、ご相談ください。

●プッシュ回線の固定電話・携帯電話からは、【短縮ダイヤル「# 8000」】

●すべての電話からは、【☎029-254-9900】（相談は無料。ただし通話料は利用者負担となります。）

●救急医療機関をお探しのときは、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）

健康教室

うつ病とは どんな病気？

土浦市医師会

塚原 達也(土浦厚生病院)

うつ病になる原因としては、脳内の神経伝達物質の代謝異常が推測されています。誘引としては、さまざまな精神的ストレス、例えば、体の病気、失業転職、離婚、昇進(過労)、転居、退職、出産、近親者の死など環境の変化や喪失体験にまつわるストレスが引き金になることが多いようです。何かとストレスの多いこの現代社会においては、一生涯の間に治療の必要なうつ状態になる人の割合は6～7人に1人にも及びます。もはや、特別な病気ではありません。

うつ病では、心と体に症状が^{しょうそつ}出ます。ゆううつ、もの悲しい、イライラ、不安焦燥感、死にたくなるなどの気分の低下や、やる気が出ない、考えがまとまらない、テレビや新聞を見ても頭に入らないなど、意欲や思考の低下がみられます。睡眠障害(寝つけない、朝早くに目が覚める)、食欲不振も^{ずいぶん}かなりの率で出現します。そのほか、全身倦怠感、^{ずいぶん}頭重感、肩こり、吐き気、めまい、手足のしびれ、動悸など自律神経に係る身体症状が加わることも多いよう

です。タイプによっては、気分の落ち込みははっきりせず、体の症状ばかりが前面に出てくることがあります。この場合、本人はうつ病と気づかず、ほかの科を受診し、なかなか改善に至らないことも少なくありません。これらの症状が長引く場合には、うつ病の可能性を疑ってみることも必要です。

うつ病の治療は、薬物療法と精神療法が中心です。病気の程度によっては休養をとることも必要です。現在では、SSRIやSNRIといった副作用が少ない抗うつ薬を用いて治療するのが主流です。軽症の場合であれば、仕事を続けながら治療を受けることも可能です。再発を何度も繰り返すケースでは、考え方にうつを呼び込む悪い癖がついていることがあり、その場合は精神療法の併用が有効となります。通常のケースであれば、3～6か月で服薬は不要となります。うつ病は言ってみれば、誰もがかかり得る「心の風邪」みたいなもので、きちんと治療すれば治る病気です。早めに気軽に相談しましょう。

5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)	2日(水)	9:00~11:30	土浦保健センター
栄養相談(予約制)	8日(火)	13:00~16:00	
こころの相談(予約制)	1日(火)	13:00~15:00	
高齢者健康相談	24日(木)	10:00~11:30	う ら ら
	25日(金)		湖 畔 荘
	10日(木)		つ わ ぶ き
	10日(木)		新治総合福祉センター
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1月生まれ)	16日(水)・17日(木)	13:00~14:00	土浦保健センター
10か月児育児相談 (平成18年7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17年10月生まれ)	9日(水)・10日(木)	13:00~14:00	
3歳児健康診査(平成16年2月生まれ)	23日(水)・24日(木)	13:00~14:00	
母と子の歯科健康診査(平成17年2月生まれ・予約制)	11日(金)	13:15~15:30	新治保健センター
赤ちゃん身体計測	1~6か月児	9:00~10:30	
	7~11か月児	7日(月)	
	1~11か月児	25日(金)	
マタニティー教室	1日(火)・8日(火)	9:45~10:00	土浦保健センター
離乳食教室「後期食(9~11か月児)」(予約制)	29日(火)	9:30~9:45	
機能訓練	と き	受付時間	ところ
ふれあい教室	10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。

5月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
3日(木)	新 治 診 療 所 ☎862-4668 下坂田	松 橋 医 院 ☎831-7331 神立中央一丁目	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	ちやぞの歯科医院 ☎832-3600 神立中央五丁目
4日(金)	宮 崎 ク リ ニ ッ ク ☎830-6800 藤 沢	友 常 医 院 ☎823-4307 中央二丁目	渡 辺 医 院 ☎822-7971 川口一丁目	中 島 歯 科 医 院 ☎821-8383 中央二丁目
5日(土)	常 陽 医 院 ☎822-6594 城北町	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	小 林 歯 科 医 院 ☎831-7644 白鳥町
6日(日)	パークシティクリニック ☎823-2100 永国東町	県 南 病 院 ☎841-1148 中村町	土 浦 産 婦 人 科 ☎821-0068 中央一丁目	来 栖 歯 科 医 院 ☎862-1164 大 畑
13日(日)	高 安 ク リ ニ ッ ク ☎822-8201 立 田 町	東 郷 ク リ ニ ッ ク ☎843-7770 荒川沖東三丁目	鈴 村 医 院 ☎821-0174 大 町	かやば歯科医院 ☎843-5577 中
20日(日)	小 原 内 科 医 院 ☎821-1015 中央二丁目	岡田整形外科クリニック ☎825-3377 木 田 余	岡 野 産 婦 人 科 医 院 ☎851-2431 つくば市梅郷二丁目	南 学 園 歯 科 医 院 ☎841-0606 西根南三丁目
27日(日)	木 戸 医 院 ☎841-1753 乙戸南三丁目	伊 野 整 形 外 科 医 院 ☎821-6028 真鍋六丁目	みかみマタニティクリニック ☎851-6466 つくば市大角豆	お じ ま 歯 科 医 院 ☎824-6661 真鍋五丁目

土浦市休日緊急診療所

小児科



日曜・祝日
診療時間
(午前9時~12時)
(午後1時~4時)

昼間

内科・小児科

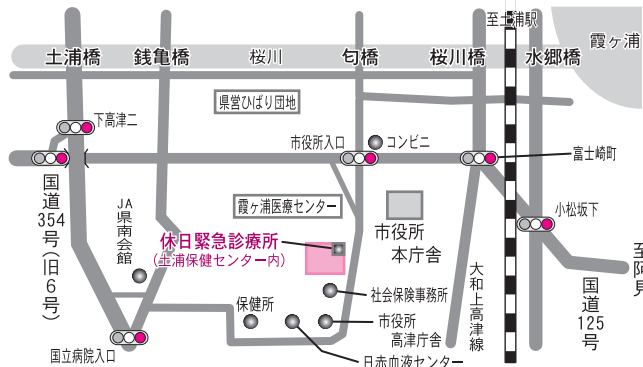
土曜・日曜・祝日
診療時間
(午後7時~10時)

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。



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」5月上旬号は、5月2日(水)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。