

「女性特有のがん検診」無料クーポン券について

平成21年9月にお送りした子宮頸がん検診・乳がん検診(マンモグラフィ)無料クーポン券の有効期限は、**3月31日(水)**です。

まだ受診していない方は、受診をお勧めします。

対象者／

●子宮頸がん検診

昭和43年4月2日～44年4月1日生まれの方
昭和48年4月2日～49年4月1日生まれの方
昭和53年4月2日～54年4月1日生まれの方
昭和58年4月2日～59年4月1日生まれの方
昭和63年4月2日～平成元年4月1日生まれの方

●乳がん検診(マンモグラフィ)

昭和23年4月2日～24年4月1日生まれの方
昭和28年4月2日～29年4月1日生まれの方
昭和33年4月2日～34年4月1日生まれの方
昭和38年4月2日～39年4月1日生まれの方
昭和43年4月2日～44年4月1日生まれの方

受診場所／協力医療機関(検診手帳に記載)

※無料クーポン券を使用するときは、事前に医療機関に予約してください。

お子さんの麻しん風しん混合予防接種のお知らせ

麻しんは感染力が大変強く、一度発生するとまん延防止が困難な感染症で、唯一の対策は予防接種と言われています。

対象となるお子さんでまだ接種を受けていない方は、ぜひ予防接種を受けてください。

対象者／

第1期…1歳児

第2期…小学校就学前の1年間(平成15年4月2日～16年4月1日生まれの方)

第3期…中学校1年生に相当する年齢(平成8年4月2日～9年4月1日生まれの方)

第4期…高校3年生に相当する年齢(平成3年4月2日～4年4月1日生まれの方)

※対象者で予診票がお手元のない方は、ご連絡ください。

有効期限／

第2・3・4期対象の方は**3月31日(水)**まで

※期限を過ぎたときは、公費での接種ができなくなります。

接種場所／市内登録医療機関

※事前に医療機関にお問い合わせください。

費用／無料

☎ 新治保健センター(☎862-5011)

健康教室

「花粉症」

土浦市医師会

久松 雄志(久松耳鼻咽喉科皮フ科医院)

春も近くなりそろそろ花粉症が不安になる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。花粉症は春のスギやヒノキによるものがありますが、春だけではなく夏や秋にも花粉症はあります。症状としては水様性鼻漏、鼻閉、くしゃみが主ですが、ほかにものどや眼のかゆみなどもあります。県南地区のスギ花粉の飛散開始時期は2月10日から2月20日ごろ、飛散量は例年よりやや少なめと予想されていますが、今年の飛散はやや早めのようなようです。また、少なめと言っても飛散量の多い日は、症状が出やすいので注意が必要です。

対策

まず花粉を避けることです。

- ①花粉情報に注意する。
- ②飛散が多い時期は外出を控える。
- ③室内では窓や戸を閉めておく。花粉除去に効果のある空気清浄機を使用する。
- ④外出の際はマスク、メガネ(できればゴーグルタイプ)、つば付きの帽子を使用する。花粉の付着しやすい服装は避ける。
- ⑤帰宅時、衣服や髪の花ををよく払い入室をする。洗顔やうがいをして、よく鼻をかむ。



⑥掃除をよく行う。

治療

①薬物療法

最近では季節前投与と言って、花粉飛散開始の約2週間前から薬を服用することが勧められています。季節前投与を行ったときに行わないときでは、行ったときの方が花粉症の症状が出にくくなります。治療には抗アレルギー薬、抗ヒスタミン薬、ステロイドなどが使われます。

②減感作療法

花粉成分を体内に取り込み、花粉によるアレルギー反応を起こしにくくする方法です。

③手術療法

レーザーや高周波、メスなどで鼻粘膜を焼灼したり、切除したりします。それぞれ長短所があり、鼻内の形や症状経過などにより治療方法は変わります。

皆さんは春に鼻漏、鼻閉というつまり花粉症が気になると思いますが、ほかに副鼻腔炎や鼻中隔彎曲症などを合併していることもあり、そのときには花粉症の薬だけでは症状が改善しないこともありますので注意が必要です。

3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)	3日(火)	9:00~11:30	土浦保健センター(☎826-3471)	
栄養相談(予約制)	9日(火)	13:00~16:00		
こころの相談(予約制)	2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(☎862-3522)	
	11日(木)		つわぶき(☎831-4126)	
	25日(木)		うらら(☎827-0050)	
	26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11月生まれ)	10日(火)・11日(水)	13:00~14:00	土浦保健センター	
10か月児育児相談 (平成21年5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8月生まれ)	3日(火)・4日(水)	13:00~14:00		
3歳児健康診査(平成18年12月生まれ)	17日(火)・18日(水)			
母と子の歯科健康診査(平成19年12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	8日(月)		9:00~10:30
	7~11か月児	1日(月)		
	1~11か月児	15日(月)		
マタニティ教室	2日(火)・9日(火)	9:45~10:00		土浦保健センター
離乳食教室「おおむね6~7か月児」(予約制)	5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	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。

3月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
7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	まつばらウイメンズクリニック ☎830-5151 阿見町荒川本郷	宮田歯科医院 ☎821-6224 西並木町
14日(日)	あ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	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	広瀬歯科医院 ☎824-5858 川口一丁目
21日(日)	新治診療所 ☎862-4668 下坂田	黒井整形外科医院 ☎826-2210 飯田	石川クリニック ☎821-2587 大町	永国台歯科クリニック ☎826-1511 永国
22日(月)	宮崎クリニック ☎830-6800 藤沢	伊野整形外科医院 ☎821-6028 真鍋六丁目	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	吉田歯科医院 ☎824-2008 並木一丁目
28日(日)	常陽医院 ☎822-6594 城北町	野上病院 ☎822-0145 東崎町	鈴村医院 ☎821-0174 大町	小竹歯科医院 ☎823-9815 蓮河原新町

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)

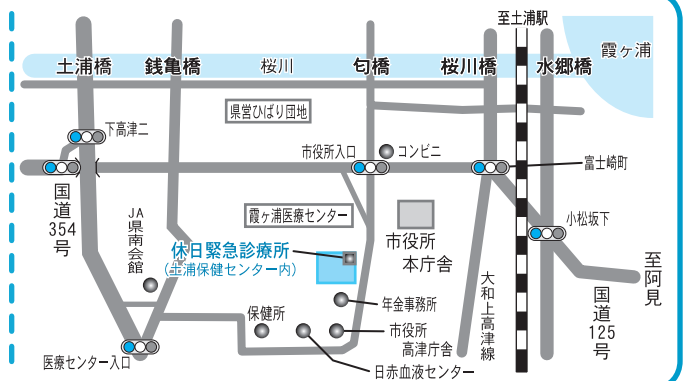
土浦市休日緊急診療所

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)	土曜・日曜・祝日 診療時間 (午後7時~10時)	木曜・金曜 月曜~水曜 (3月31日まで)

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.lg.jp/>
E-mail: info@city.tsuchiura.lg.jp

編集 市長公室広報広聴課

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

次回「広報つちうら」3月上旬号は、3月2日(火)発行予定です。