

日本脳炎定期予防接種のお知らせ

日本脳炎定期予防接種第2期(9歳から13歳未満)に、乾燥細胞培養日本脳炎ワクチンを使用した接種ができるようになりました。また、平成17年5月30日からの接種勧奨の見合わせに伴い、第1期(6か月から7歳6か月未満)の予防接種を終わらせていないお子さんに対しても、残りの予防接種を第1期および第2期対象年齢において定期予防接種として行うことができるようになりました。

接種を希望される方は、医療機関へお問い合わせのうえ、母子健康手帳と日本脳炎予診票を持参し接種を受けてください。第2期対象年齢のお子さんにつきましては、新たに予診票の交付が必要です。母子健康手帳を持参のうえ、新治保健センターまたは土浦保健センターへ申請してください。

※7歳6か月以上で9歳未満のお子さんが接種を受けるときは、任意(有料)の予防接種となります。

☎ 新治保健センター(☎862-5011)

骨粗しょう症検診予約開始のお知らせ

対象者/市内に居住する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/申込はがきに必要な事項を記入し、郵送

※申込はがきは、11月4日(木)から土浦・新治保健セ

ンター、市役所総合窓口、各支所・出張所および各地区公民館に配置します。

申込期間/11月4日(木)~18日(木)(当日消印有効)

※詳しくは、申込はがきやみんなの健康づくり便利帳をご覧ください。

健康増進教室

健康で生き生きとした生活が送れるように、健康増進教室を開催します。

とき・ところ/

会場	日程		午前9時30分 ~11時30分
四中地区 公民館	12月	6日(月)・20日(月)	
	1月	6日(木)・17日(月)	
	2月	7日(月)・21日(月)	
三中地区 公民館	1月	13日(木)・27日(木)	
	2月	10日(木)・24日(木)	
	3月	10日(木)・24日(木)	

対象者/市内に居住する60歳以上の健康な方

内容/初心者向けの簡単な運動、口の手入れや食事に関する話、試食

講師/医師、健康運動指導士、理学療法士、保健師、歯科衛生士、栄養士

定員/各30人(先着順)

申込方法/電話で

※定期的に通院している方は、かかりつけの医師と相談のうえ申し込みください。

健康教室

インフルエンザ

土浦市医師会

川嶋 健吾(つちうら東口クリニック)



インフルエンザは感染力が強く、大流行を起こしやすいウイルス感染症です。咳の飛沫を吸い込んだり、ウイルスが付着した物に触れた手で自分の口や鼻や目に触れて感染し、約3日の潜伏期の後に、突然の高熱や関節痛などの全身症状で発症し、咽から気管支にいたる気道の全粘膜が発赤腫脹するので鼻汁や咳が激しく、高熱が続き、細菌の二次感染を起こしやすくなります。多くは1週間以内に改善しますが、乳幼児や高齢者や妊婦や慢性の持病のある人では、脳症や肺炎などを併発して重症化しやすい特徴があります。我が国では毎年冬に流行し、年に数百万~1千万人以上が罹患し、数千~1万人以上が死亡しているのではないかと推定されています。

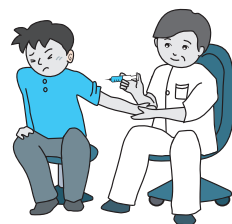
昨年流行したブタ新型インフルエンザは8月下旬ころから全国的に広がりしました。今年もすでに近隣の学校で学級閉鎖が出ています。ウイルスには抗生物質が効きません。インフルエンザにはタミフルなどの抗ウイルス薬がありますが、最近の調査では小児インフルエンザの10数%に薬剤耐性ウイルスが検

出されています。予防接種が最も有効ですが、変異しやすいウイルスなので、その年の流行にあったワクチンを毎年接種することが必要です。

今年のワクチンには昨年のブタ新型インフルエンザ株が加えられたので、今のところは通常の季節性ワクチンを打てば良いのですが、世界的に心配されている高病原性鳥インフルエンザが流行するとワクチンが間に合いません。乳幼児や若者で重症化しやすく致死率が60%以上なので、ほんとうに大変なことになります。

現在あらゆるインフルエンザの重症化を防ぐ有効な手段と考えられているのが葛根湯や麻黄湯などシナモン入りの漢方薬です。ウイルスによるサイトカインストーム(嵐のように激しい全身炎症反応)を抑えて一気に燃え上がらないようになるので、高熱やウイルス肺炎が軽減され致死率が下がることが動物実験で証明されています。

10月からワクチン接種が可能ですので、心配な方は早めに予防接種をした方が良いと思います。



11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)	10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)	13:00~16:10	
こころの相談(予約先 障害福祉課 ☎826-1111 内線2454)	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22年7月生まれ)	17日(火)・18日(水)	13:00~14:00	土浦保健センター
10か月児育児相談 (平成22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21年4月生まれ)	10日(火)・11日(水)	13:00~14:00	
3歳児健康診査(平成19年8月生まれ)	24日(火)・25日(水)		
母と子の歯科健康診査(平成20年8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	22日(月)	9:00~10:00
	7~11か月児	8日(月)	
	1~11か月児	19日(金)	
マタニティ教室「おおむね7か月以降の妊婦」(予約制)	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。

11月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
3日(水)	永井医院 ☎842-3826 乙戸	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	堀越歯科医院 ☎826-6491 桜町四丁目
7日(日)	山手医院 ☎835-3388 国分町	黒井整形外科医院 ☎826-2210 飯田	鈴村医院 ☎821-0174 大町	ましこ歯科医院 ☎823-7575 都和一丁目
14日(日)	常陽医院 ☎822-6594 城北町	伊野整形外科医院 ☎821-6028 真鍋六丁目	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つばし梅園二丁目	菊地歯科医院 ☎822-1661 中高津一丁目
21日(日)	大石内科クリニック ☎835-0014 大岩田	野上病院 ☎822-0145 東崎町	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	後藤歯科クリニック ☎825-6480 並木一丁目
23日(火)	新治診療所 ☎862-4668 下坂田	淀縄医院 ☎822-5615 大町	まつばらウイメンズクリニック ☎830-5151 阿見町荒川本郷	海老原歯科医院 ☎830-4748 北荒川沖町
28日(日)	あおき内科クリニック ☎825-8181 木田余	塚田整形外科 ☎824-1111 桜町三丁目	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	田中歯科医院 ☎821-3426 川口一丁目

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 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)

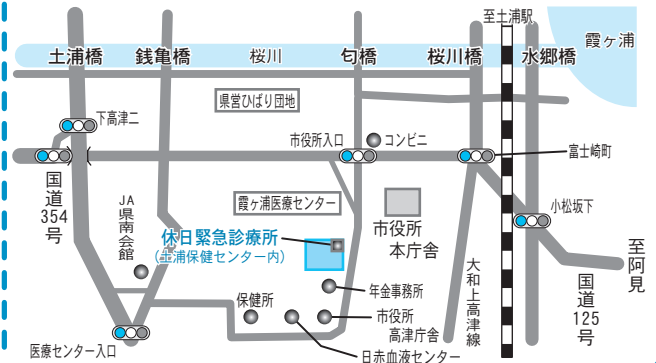
土浦市休日緊急診療所

診療科	時間	木	金	土	日	祝
内科	午後7時~10時			☾	☾	☾
小児科	午前9時~12時			☀	☀	☀
	午後1時~4時			☀	☀	☀
小児科	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.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