

## 生活習慣病を予防しましょう

40～74歳の方を対象に行われている特定健康診査は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診です。メタボリックシンドロームの早期発見と改善をし、糖尿病・高血圧症・脂質異常症などの生活習慣病を予防することを目的としています。

## 〈メタボリックシンドロームの基準〉

腹 囲	男 性	85cm以上
	女 性	90cm以上

(立った状態で、おへその周囲を測ります)

+

以下の項目のうち、2つ以上該当したとき

①脂質	HDLコレステロール	40mg/dl未満
	または 中性脂肪	150mg/dl以上
②血圧	最高血圧	130mmHg以上
	または 最低血圧	85mmHg以上
③血糖	空腹時血糖	110mg/dl以上

土浦市は全国に比べ、糖尿病による死亡者が多い状況にあります。

「ちょっとくらいなら大丈夫」と検査結果を放置していると、長年危険因子が積み重なり、心臓病や脳卒中を起こす危険性が高くなります。健診後、メタボリックシンドロームに該当された方は、特定保健指導(一人ひとりに合った生活習慣改善のための指導)を受けることができます。これらの指導を積極的に活用して、これからの健康維持に努めていきましょう。

## 平成22年度中に検診を受けていない方へ

さわやか健康診査、後期高齢者健康診査、胸部・胃がん・子宮がん・乳がん検診は、協力医療機関で受けることができます。

これらの検診受診券の申し込みは、2月28日(月)で締め切りとなりますので、まだ検診を受けていない方で検診を希望される方は、お早めにお申し込みください。

申込方法/土浦保健センター、市役所総合窓口、各支所・出張所で直接

※市の国民健康保険加入者は、保険証をご持参ください。

対象者・受診料/

	対象者	受診料
さわやか健康診査	20～39歳	4500円
後期高齢者健康診査	75歳以上	無 料
胸部検診	20歳以上の方	600円
胃がん検診	20歳以上の方	4000円
子宮がん検診	20歳以上の女性	2300円
乳がん検診	20歳以上の女性	900円

※市の国民健康保険加入者および70歳以上の方は、無料です。

## 献血のお知らせ

と き/2月18日(金) 午前10時～正午  
午後1時～4時

ところ/カワチ薬品真鍋店(真鍋新町20-20)

## 健康教室

## 糖 尿 病

土浦市医師会

松下 和子(日立製作所土浦診療健診センタ)

平成22年7月より糖尿病の診断基準が変わりました。現在と過去の血糖状態を同時に見ることで今までより正確に糖尿病の早期発見ができ、それにより早期治療につなげることができるようになりました。

食べたご飯やパンなどの炭水化物は腸から体内に吸収されブドウ糖という形で血液に入ってきます。糖尿病はそのブドウ糖を血液からうまく体の臓器の細胞に取り込めず慢性的に血液のブドウ糖の値(血糖値)が増えてしまう病気です。

血糖値は食事の前後で変動しますが、今までの糖尿病の診断のための検査法では血糖値がそのとき高くても日を改めて再度血糖値の高いことを確認しないと簡単には糖尿病だと診断できませんでした。これですと検査前数日間だけ節食する方などは血糖値が上がりにくくなり、本当は糖尿病であっても見逃してしまうこととなります。また診断のためだけにまた日を改めて来院するのは忙しい現代人には大変です。

過去1～2か月前の血糖値の値を反映するヘモグロビンエーワンシー(HbA1c)は今までは補助的な扱いでしたが格上げしてあなたに診断基準にくえられ血糖値とHbA1cが両方とも糖尿病型の数値なら、1回の検

査で糖尿病と診断できるようになりました。これで早期の糖尿病や糖尿病になりかけの方(予備軍)がより簡単に見つかるようになりました。

早期発見が大事な理由は、予備軍の段階では食前血糖は大体正常で食後血糖が高いだけですが、その状態でもすでに全身の血管が糖によって蝕まれ始まることになり動脈硬化が早いスピードで進行していくからです。それが無症状のまま脳卒中、網膜症、心筋梗塞、腎症、壊疽などにつながっていきます。

また糖尿病というのは放置すれば進行する疾患です。進行を食い止めなくてはなりませんし病気になる手前の段階で見つければ本格的な病気になる前に食い止めることも可能です。予備軍といわれた方は放置すれば年5～7%の方が糖尿病になっていきます。

ですが、太っている人は特に2～3Kg減量ただけで70～80%の方が糖尿病に進行するのを食い止められるという論文もあります。早く診断され早くから適度な運動、腹八分目、定期的な検査などを心がければ逆に一病息災となることでしょう。予備軍といわれた方もこの段階で本格的な糖尿病になるのを食い止めて予備軍からも脱してください。

## 2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)	2日(火)	9:00~11:30	土浦保健センター(☎826-3471)	
栄養相談(予約制)	8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)	1日(火)	13:00~15:00		
高齢者健康相談	3日(木)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)	
	10日(木)		つわぶき(☎831-4126)	
	24日(木)		うらら(☎827-0050)	
	25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10月生まれ)	9日(火)・10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4月生まれ)	1日~15日生まれ	15日(火)		9:30~10:00
	16日~30日生まれ			13:00~13:30
1歳6か月児健康診査(平成21年7月生まれ)	2日(火)・3日(水)	13:00~14:00		
3歳児健康診査(平成19年11月生まれ)	16日(火)・17日(水)			
母と子の歯科健康診査(平成20年11月生まれ・予約制)	4日(金)	13:15~15:30		
赤ちゃん身体計測	1~6か月児	14日(月)		9:00~10:00
	7~11か月児	7日(月)		
マタニティ教室「おおむね7か月以降の妊婦」(予約制)	1日(火)・8日(火)	9:45~10:00		
離乳食教室「おおむね6~7か月児」(予約制)	4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	3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。

2月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
6日(日)	叶多内科医院 ☎826-1566 桜ヶ丘町	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	神立デンタルクリニック ☎830-2161 神立町
11日(金)	石井内科クリニック ☎841-6125 右 糀	友常医院 ☎823-4307 中央二丁目	鈴村医院 ☎821-0174 大 町	久保木歯科医院 ☎821-1686 中央一丁目
13日(日)	高野医院 ☎841-0154 荒川沖西二丁目	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 つくば市梅園二丁目	川村歯科医院 ☎841-0345 中村南四丁目
20日(日)	鈴木胃腸科クリニック ☎841-7711 中荒川沖町	東郷クリニック ☎843-7770 荒川沖東三丁目	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	沼崎歯科医院 ☎821-1950 大手町
27日(日)	永井医院 ☎842-3826 乙 戸	あくつ整形外科 ☎841-4665 中荒川沖町	まつばらウイメンズクリニック ☎830-5151 阿見町荒川本郷	のぎ歯科 ☎843-8846 中村南一丁目

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)

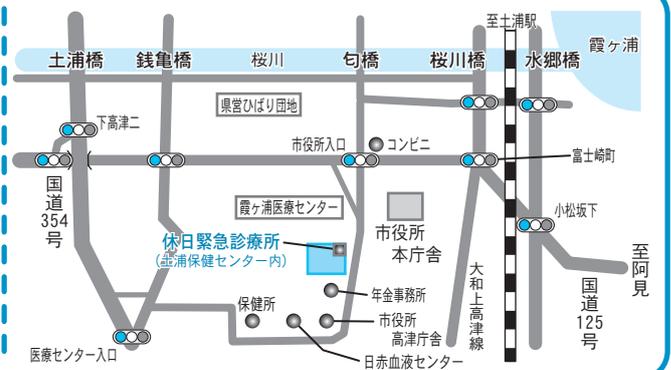
### 土浦市休日緊急診療所

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			☺	☺	☺
	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

次回「広報つちうら」2月上旬号は、2月1日(火)発行予定です。