

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16年4月2日～17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9年4月2日～10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4年4月2日～5年4月1日生まれの方)

※対象者で予診票がお手元ない方は、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(木)**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)

「健康つちうら21」～笑顔がいちばん～

自分の健康について考える

ときどき自分のからだの声に耳を澄ます時間を持つことを心がけてください。日常生活の中のちょっとした工夫で、今よりいきいきとした生活が送れるかも知れません。健康は自分でつくっていくものであり、関心を持つことは健康づくりの第一歩です。

まずは、からだの点検！

健康診査やがん検診を受け、自分のからだは今、どんな状態なのかを毎年チェックし、結果判定を無視しないことが大切です。

そして、からだの記録！

健康手帳や自分の記録帳に次のことを書きとめ、誰でもわかる場所におき、いざというときに備えましょう。

- ・検診の結果
- ・今までにかかった病気
- ・現在、かかっている病気
- ・現在、のんでいる薬
- ・アレルギーの有無や種類
- ・かかりつけの医師
- ・緊急時の連絡先
- ・保険証の記号番号
- ・その他(特異体質など)



健康教室

白内障

土浦市医師会
尾谷 雅博 (尾谷眼科クリニック)

白内障はカメラのレンズに相当する目の中の水晶体が濁ってくる病気です。老化現象の一種で、ほとんどの人は年をとるとこの病気になります。水晶体には見たものを目の底(網膜)に映し出す働きがありますが、白内障になると映りが悪くなり、かすんで見えるようになります。他の症状として、光をまぶしく感じたり、二重に見えたりすることもあります。進行して最終的に真っ白に濁ると何も見えなくなります。

白内障の治療では、通常進行予防のための目薬が処方されますが、薬には濁りを取り去る作用はなく、進行すれば手術が必要になります。実際の手術は、目薬の麻酔をしてから2～3mm程度の角膜切開を行い、超音波で水晶体の濁りを砕いて吸い取る手技で行います。濁りを取った後に人工レンズを目の中に入れてピント合わせができるようにします。この方法では切開が小さいため縫合が不要で、手術時間も昔の手術に比べ短時間で済みます(5～10分程度)。

白内障を放置し手術の時期を逃すと水晶体の濁りが硬くなるため超音波での手術が難しくなり、合併

症の頻度も高くなります。進行して超音波で砕けないような硬い白内障になると、角膜に大きな切開を入れて水晶体の濁りを丸ごと取る手技で手術を行うことになります。この手術では術後に角膜の歪み(乱視)が強くなり、視力の回復が芳しくないことがあります。また、瞳の開きが悪い方や水晶体の固定が不安定な方では不測の事態が起きることがあり、熟練した術者による手術が必要です。

術後の合併症は以前の手術に比べてかなり頻度が少なくなりましたが、全く起こらなくなったわけではありません。一番怖い合併症は感染症で、目の中に細菌が入ると化膿して重度の視力障害を残すことがあります。

白内障手術は重篤な持病を持っていないければ高齢な方でも日帰り手術ができます。しかし、進行すると手術が難しくなるため、あまり進行していない段階で手術を受けた方が良いでしょう。



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)	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11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21年8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12月生まれ)	16日(火)・17日(水)			
母と子の歯科健康診査(平成20年12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)		
	1~11か月児	24日(木)		
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		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)	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。

3月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
6日(日)	山手医院 ☎835-3388 国分町	黒井整形外科医院 ☎826-2210 飯田	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	イバラキクリニック ☎822-4537 中央一丁目
13日(日)	さくら内科クリニック ☎835-3233 桜町三丁目	伊野整形外科医院 ☎821-6028 真鍋六丁目	石川クリニック ☎821-2587 大町	第2小竹歯科医院 ☎823-0762 中央一丁目
20日(日)	あおき内科クリニック ☎825-8181 木田余	野上病院 ☎822-0145 東崎町	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	鈴木歯科 ☎824-3311 小岩田東一丁目
21日(月)	新治診療所 ☎862-4668 下坂田	淀縄医院 ☎822-5615 大町	鈴村医院 ☎821-0174 大町	宮田歯科医院 ☎821-6224 西並木町
27日(日)	宮崎クリニック ☎830-6800 藤沢	県南病院 ☎841-1148 中	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅園二丁目	広瀬歯科医院 ☎824-5858 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)

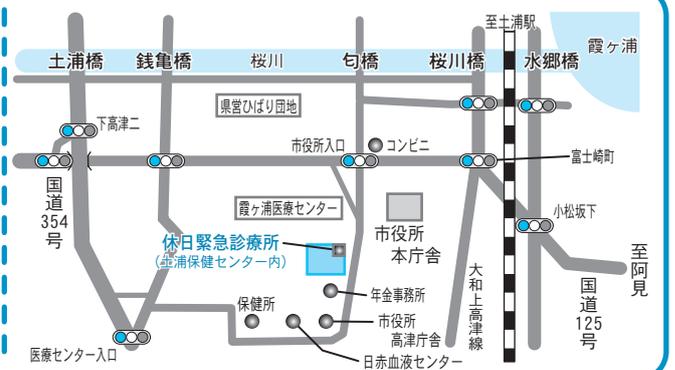
土浦市休日緊急診療所

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				☀	☀
	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」3月上旬号は、3月1日(火)発行予定です。