

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		時間
一中地区 公民館	6月	17日(金)	
	7月	15日(金)	
	8月	19日(金)	
二中地区 公民館	7月	14日(木)	午前10時～ 午後1時
	8月	11日(木)	
	9月	8日(木)	

内容／認知症予防の講話、調理実習、運動

講師／医師、保健師、栄養士など

対象者／市内に居住している60歳以上の方

定員／各30人(先着順)

申込方法／電話で

※ほかの各地区公民館でも開催を予定しています。詳しくは、3月発行の「みんなの健康づくり便利帳」をご覧ください。

フットケア教室

転倒予防のための適切な足の手入れ・靴の選び方などを実施します。

とき／5月23日(月) 午前10時～11時30分

ところ／二中地区公民館

講師／内田みさ子さん(土浦協同病院看護師)ほか

対象者／市内に居住している60歳以上の方

定員／30人(先着順)

申込方法／電話で

麻しん・風しんの予防接種

麻しん・風しんは感染力が大変強い感染症で、かかると気管支炎、肺炎、脳炎などの重い合併症にかかったり、死亡することもあります。ワクチン接種で予防ができます。

麻しん・風しんは春先から初夏にかけて最も流行しますので、対象となる方は6月ごろまでに接種を受けることをお勧めします。

	対象者	接種方法
第1期	1歳児	協力医療機関で個別接種
第2期	平成17年4月2日から 18年4月1日生まれの方 (小学校就学前の1年間)	協力医療機関で個別接種
第3期	平成10年4月2日から 11年4月1日生まれの方 (中学1年生に相当する年齢)	学校集団接種 (市立中学校) 協力医療機関で個別接種 (市立中学校以外)
第4期	平成5年4月2日から 6年4月1日生まれの方 (高校3年生に相当する年齢)	協力医療機関で個別接種

※第1期接種後、第2・3・4期のいずれかで2回目の定期接種を受けてください。

期間／第2・3・4期対象の方は、平成24年3月31日まで無料で接種できます。

健康教室

肺炎球菌について

土浦市医師会
石原啓志(石原小児科)

肺炎球菌は19世紀後半に肺炎の原因菌として発見されました。その後、細菌性髄膜炎、中耳炎、副鼻腔炎、骨髄炎などの病気の原因菌であることがわかってきました。特に乳幼児期の細菌性髄膜炎と高齢者の肺炎は重篤な疾患で、適切な治療を行っても死亡することや後遺症が残ってしまうことが少なくありません。その理由の1つとしてこれらの病気の治療に使用する抗生剤が効きにくくなったことがあります。ペニシリンが開発されて以来、数多くの抗生剤が出現し肺炎球菌だけでなく、多くの細菌感染症の治療に用いられてきました。当初その効果は絶大でしたが、多くの抗生剤が長期間使用されるにつれ次第に細菌は抗生剤が効きにくく(耐性菌の出現)なっています。そこで最近では耐性菌の出現を防止するため抗生剤の投与を慎重に行うようになってきています。日常多くみられる風邪症状の大半はウイルスが原因で抗生剤は無効ですので安易な投与を控える傾向にあります。抗生剤の効果を保つため必要ですのでご理解をいただきたいと思います。

一方、この肺炎球菌感染症に対しては予防できるワクチンがあります。主として成人用と小児用の2種類のワクチンがあります。成人用はある種の慢性疾患の患者さんや65歳以上の高齢者に接種されます。一度接種すると5年間は効果が持続するといわれています。小児用ワクチンは主として乳幼児の細菌性髄膜炎の予防として接種されます。生後2か月から9歳まで接種可能ですが接種開始年齢により回数異なります。小児用、成人用どちらのワクチンに関してもかかりつけ医や保健センターなどに相談してください。

なお、土浦市では平成23年2月より、5歳未満児の小児用肺炎球菌ワクチン接種は自己負担なしで受けられます。

本稿の執筆中に、予防接種ワクチンの同時接種による重大な事例が認められ、小児用肺炎球菌ワクチンとヒブワクチンの接種が一時見合わせになりました。国の専門家会議で検討された結果、4月より再開されるとのことです。

■ 5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)	11日(火)	9:00~11:30	土浦保健センター(☎826-3471)	
栄養相談(予約制)	10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)	10日(火)	13:00~15:00		
高齢者健康相談	12日(水)	10:00~11:30	つわぶき(☎831-4126)	
	26日(木)		うらら(☎827-0050)	
	27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23年1月生まれ)	18日(水)・19日(木)	13:00~13:50	土浦保健センター	
10か月児育児相談 (平成22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21年10月生まれ)	11日(水)・12日(木)	13:00~13:50		
3歳児健康診査(平成20年2月生まれ)	25日(水)・26日(木)			
母と子の歯科健康診査(平成21年2月生まれ・予約制)	6日(金)	13:15~15:30		
赤ちゃん身体計測	1~6か月児	23日(月)		9:00~10:00
	7~11か月児	9日(月)		
マタニティ教室「おおむね7か月以降の妊婦」(予約制)	10日(水)・17日(水)	9:45~10:00		
離乳食教室「おおむね6~7か月児」(予約制)	13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	12日(水)	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
1日(日)	烏山診療所 ☎843-0331 烏山二丁目	東郷クリニック ☎843-7770 荒川沖東三丁目	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	小杉歯科医院 ☎824-1089 下高津一丁目
3日(火)	山手医院 ☎835-3388 国分町	県南病院 ☎841-1148 中	鈴村医院 ☎821-0174 大	高野歯科医院 ☎831-9965 神立中央一丁目
4日(水)	小林医院 ☎831-6688 神立中央三丁目	友常医院 ☎823-4307 中央二丁目	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば梅園二丁目	関口小児歯科医院 ☎842-7188 乙 戸
5日(木)	松本内科医院 ☎843-1211 中村東三丁目	黒井整形外科医院 ☎826-2210 飯 田	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	三輪歯科医院 ☎822-1864 真鍋五丁目
8日(日)	石井内科クリニック ☎841-6125 右 糺	伊野整形外科医院 ☎821-6028 真鍋六丁目	まつばらウイメンズクリニック ☎830-5151 阿見町荒川本郷	ウララ歯科クリニック ☎825-4488 大 和 町
15日(日)	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	野上病院 ☎822-0145 東 崎 町	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	下島歯科医院 ☎824-3390 中央二丁目
22日(日)	山中内科クリニック ☎843-0870 中村南五丁目	淀縄医院 ☎822-5615 大 町	石川クリニック ☎821-2587 大 町	すどう歯科医院 ☎822-7571 中央一丁目
29日(日)	萩原同仁クリニック ☎832-2111 神立中央五丁目	塚田整形外科 ☎824-1111 桜町三丁目	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	塚原デンタルクリニック ☎842-3817 右 糺

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。

