

9月のけんこう

不活化ポリオワクチン定期接種

9月1日からポリオの予防接種が「口から飲む生ワクチン」から「注射による不活化ワクチン」に切り替わります。不活化ワクチンは、協力医療機関での個別接種になります。

対象者／生後3か月以上7歳6か月未満のお子さん

接種回数／4回

※今までの予防接種の接種回数によって残りの回数が変わりますのでご注意ください。

これまでの接種回数	残りの接種回数	
0回	4回	
生ポリオワクチン1回	3回	
不活化ワクチン (自費での接種)	1回	3回
	2回	2回
	3回	1回
生ポリオワクチン2回	0回	

接種方法／協力医療機関で単独の不活化ポリオワクチンを個別接種

接種間隔／1回目から3回目の方は20日から56日、4回目は3回目接種終了後1年から1年6か月

※4回目の接種は、当分の間定期接種対象外のため自費扱いになります。

持ちもの／母子健康手帳

健康増進課(土浦保健センター ☎826-3471)

協力医療機関／

石川小児科医院	天川クリニック
しほう医院	霞ヶ浦医療センター
常陽医院	酒井小児科医院
染谷小児科	山手医院
田谷医院	大塚クリニック
塚原医院	おおつ野こどもクリニック
つちうら東口クリニック	小林医院
鶴町医院	萩原同仁クリニック
久松医院	日立製作所土浦診療健診センター
ひろたこどもクリニック	石井内科クリニック
荒川沖診療所	石原小児科
高野医院	高橋クリニック
東郷クリニック	新治診療所
永井医院	宮崎クリニック
松本内科医院	川島医院
山中内科クリニック	矢原診療所



※予診票は協力医療機関に設置してある予診票をお使いください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



献血のお知らせ

とき／9月21日(金) 午前10時～午後0時15分、午後1時30分～4時
ところ／カワチ薬品土浦南店(中高津三丁目)

健康教室

変形性膝関節症について (ヒアルロン酸注射の効果)

土浦市医師会
石突 正文(土浦協同病院)

変形性膝関節症とは年齢と共に膝関節のクッションの働きをする軟骨や半月板が擦り減って、痛みが起きる疾患です。症状としては膝の内側が痛くなることが多く、関節液が貯留すると膝が腫れることがあります。推定では1200万人の患者さんがいますが、男性より女性に多いようです。加齢が主な原因なのでなかなか予防するのは難しいのですが、膝を支える太ももの筋肉を強くして不安定性を少なくすることは変形の進行を抑える効果があるでしょう。膝が痛い時にはジョギングなど長時間のウォーキングなどは控えた方がいいと思いますが、糖尿病などで運動療法を勧められている場合には膝の負担が少ないプールでの水中歩行をお勧めします。体重増加も膝の変形を進行させる要因なので、健康を害さない範囲での食事療法も重要な予防法といえるでしょう。

治療としては、症状が強くない時は湿布や軟膏などで効果がありますが、痛みが強い時には消炎鎮痛剤の

服用が必要になります。その他の治療としては、膝関節内へのヒアルロン酸の注射があります。ヒアルロン酸は関節液の主な成分で粘稠度が高く、膝関節の潤滑油としての働きを担っています。最近テレビでヒアルロン酸の内服薬のコマーシャルをよく見ますが、内服すると消化器で分解されるので、本当に膝に効果があるのか疑問視している専門医が多いのが現状です。それに比べヒアルロン酸を注射で直接関節内に補充することは関節の炎症を抑えたり、潤滑性を高めたりすることによって痛みを和らげる効果が期待されます。ヒアルロン酸の注射は通常1週から2週間隔で数回注射しますが、最近、分子量の高いヒアルロン酸注射が開発され、1週間隔で3回の注射をすると長期間有効であるという製品が開発されました。このような治療でも痛みが強く、歩くことにも不自由になると人工関節の手術の適応になりますので、整形外科を受診され適切な治療を受けられることをお勧めします。

9月の無料相談

※祝日は除きます

相談名	日	時	場所	主な相談内容(相談員)
市民法律相談	毎週火曜日	13:00~16:00	広報広聴課 (☎内線2376)	法律が関係する困りごと(弁護士) ※予約制
市民相談	月~金曜日	8:30~17:15	広報広聴課 (☎内線2376)	要望、苦情、意見など(担当職員)
心配ごと相談	水・金曜日	13:00~16:00	社会福祉協議会 (☎821-5995)	日常生活の困りごと、悩みごと(専門相談員)
行政相談	19日(水)	13:00~16:00	新治総合福祉センター(☎内線2376)	国・県に対する苦情、意見、要望(行政相談委員)
消費生活相談	月~金曜日	9:30~16:30	消費生活センター (☎823-3928)	商品、契約や多重債務などのトラブル(消費生活相談員)
家庭児童相談	月~金曜日	8:30~17:15	こども福祉課 (☎内線2393)	18歳までの子どもについて(家庭児童相談員)
育児相談	月~金曜日	9:00~17:00	地域子育て支援センター「さくらんぼ」(☎823-1288)	乳幼児のしつけ、生活習慣(保育士)
早期療育相談	月~金曜日	9:30~16:30	療育支援センターほか(☎822-3411)	言葉の遅れや落ち着きがないなど、子どもの発達、行動面に関すること(早期療育相談員)
青少年相談	火~日曜日	10:30~17:00	青少年センター(ウララ2 8階 ☎823-7838)	青少年についての困りごと(専任相談員) ※電話相談可
教育相談	月~金曜日	9:00~16:00	教育相談室 (☎823-7837)	不登校やいじめなどの早期解決と防止(教育相談員)
交通事故相談	月~金曜日 (水曜日は弁護士相談)	9:00~16:45 (13:00~16:00)	土浦合同庁舎南地方交通事故相談所(☎823-1123)	交通事故に関すること(県委嘱相談員・弁護士)
人権相談	月~金曜日	8:30~16:00	法務局土浦支局 (☎821-0792)	家庭内の問題、いじめ、差別など(人権擁護委員、担当職員)
生活相談	毎週水曜日	13:00~16:00	新治地区公民館 (☎862-2900)	生活上のこと、人権にかかわること(生活相談員)
ひきこもり専門相談	3日(月)	10:00~12:00	土浦保健所 (☎821-5516)	ひきこもりについての困りごと(専門医) ※予約制。日時が変更になる場合があります。
精神保健相談	10日(月)	14:00~16:00	土浦保健所 (☎821-5516)	精神障害者の医療などに関すること(精神科医師) ※予約制。1日2件まで。日時が変更になる場合があります。
	21日(金)	10:00~12:00		

◎女性のための各種相談

フェミニスト相談	毎週水曜日 8日(土)	11:00~15:40 10:00~15:00	男女共同参画センター (ウララ2 7階 ☎827-1107) 月曜休館	夫婦のこと、対人関係や職場でのトラブルなど(専門の女性カウンセラー) ※予約制	
法律相談	13日(木)・27日(木)	13:30~15:30			法律が関係する困りごと(女性弁護士) ※予約制
法律関連一般相談	14日(金)・28日(金)	13:00~15:40			法的な手続きについてなど(専門相談員) ※予約制
一般相談(外国人相談を含む)	14日(金)・28日(金)	13:00~16:00			仕事や家族関係、生き方など、女性を取り巻くさまざまな悩みごと(専門相談員) ※予約制
DVヘルプライン(電話相談)	20日(木)	13:00~16:00	☎827-2525	配偶者や恋人からの精神的・肉体的暴力などの悩みに関すること	

協働のコーナー

市民活動課協働推進室
☎826-1111 内線2234

今回は、一中地区市民委員会と二中地区市民委員会の実施事業の紹介です。

◆一中地区市民委員会「スポーツ体験教室」

スポーツ健康部では、スポーツレクリエーション・健康づくり推進のための活動として、7月上旬に4種類のスポーツ(ヨット・ノルディックウォーキング・グランドゴルフ・バドミントン)の体験教室を行いました。第2弾として、秋にはバスハイキングを行う予定です。



また、安全部ではAED講習を計画しています。各町内会でも実施されていますが、何回も体験して覚えこんでいただく、毎年実施しています。
☎ 一中地区市民委員会 (☎821-0104)

◆二中地区市民委員会「バスハイキング」

スポーツを通じて地区市民の交流促進と健康増進のために、スポーツ健康部ではバスハイキングを行っています。昨年までは、秋のみの開催でしたが、春にも開催して欲しいという声にこたえ、6月5日に那須八幡のツツジ満開の中をハイキングしました。ハイキングの後は温泉に浸かり、参加者75人大満足でした。



秋は、塩原温泉にある溪流沿いのハイキングコースを計画していますのでお楽しみに！
農産物の販売で人気の「文化祭」は、11月25日(日)に開催予定です。
☎ 二中地区市民委員会 (☎824-3588)