

## 10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)                     | 3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2343) | 2日(火)         | 13:00~15:00 |                       |             |
| 高齢者健康相談                            | 4日(水)         | 10:00~11:30 | 新治総合福祉センター(☎862-3522) |             |
|                                    | 11日(水)        | 10:00~11:30 | つわぶき(☎831-4126)       |             |
|                                    | 25日(水)        | 10:00~11:30 | うらら(☎827-0050)        |             |
|                                    | 26日(木)        | 10:00~11:30 | 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24年6月生まれ)               | 10日(水)・11日(木) | 13:00~13:50 | 土浦保健センター(☎826-3471)   |             |
| 10か月児育児相談<br>(平成23年12月生まれ)         | 1日~15日生まれ     | 16日(火)      |                       | 9:30~10:00  |
|                                    | 16日~31日生まれ    | 16日(火)      |                       | 13:00~13:30 |
| 1歳6か月児健康診査(平成23年3月生まれ)             | 3日(水)・4日(木)   | 13:00~13:50 |                       |             |
| 3歳児健康診査(平成21年7月生まれ)                | 17日(水)・18日(木) | 13:00~13:50 |                       |             |
| 母と子の歯科健康診査(平成22年7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        | 15日(月)      |                       | 9:00~10:00  |
|                                    | 7~11か月児       | 1日(月)       |                       | 9:00~10:00  |
| 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  |                       |             |
| 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(水)         | 13:00~13:30 | 土浦保健センター(☎826-3471)   |             |

## 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・日曜日、祝日のみ)でも案内しています。

| 10月    | 内科                             | 外科                          | 産婦人科                                | 歯科                              |
|--------|--------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| 7日(日)  | 石井内科クリニック<br>☎841-6125 右粉      | 黒井整形外科医院<br>☎826-2210 飯田    | まつばらウィメンズクリニック<br>☎830-5151 阿見町荒川本郷 | 佐藤歯科クリニック<br>☎841-7118 西根西一丁目   |
| 8日(月)  | 木戸医院<br>☎841-1753 乙戸南三丁目       | 伊野整形外科医院<br>☎821-6028 真鍋六丁目 | 柴田マタニティクリニック<br>☎821-0154 桜町四丁目     | さくらい歯科医院<br>☎824-2005 木田鎌台三丁目   |
| 14日(日) | 鈴木胃腸科クリニック<br>☎841-7711 中荒川沖町  | 県南病院<br>☎841-1148 中         | 石川クリニック<br>☎821-2587 大町             | おおきデンタルクリニック<br>☎826-4618 港町一丁目 |
| 21日(日) | 萩原同仁クリニック<br>☎832-2111 神立中央五丁目 | 淀縄医院<br>☎822-5615 大町        | 鈴木医院<br>☎821-0174 大町                | デンタルクリニック諏訪<br>☎824-5330 真鍋新町   |
| 28日(日) | 高野医院<br>☎841-0154 荒川沖西二丁目      | 野上病院<br>☎822-0145 東崎町       | 岡野産婦人科医院<br>☎851-2431 つくば市梅園        | 寺島歯科<br>☎862-5515 藤沢            |

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 毎日午後6時30分~11時30分 日曜日、祝日、12月29日~1月3日午前9時~午後5時)

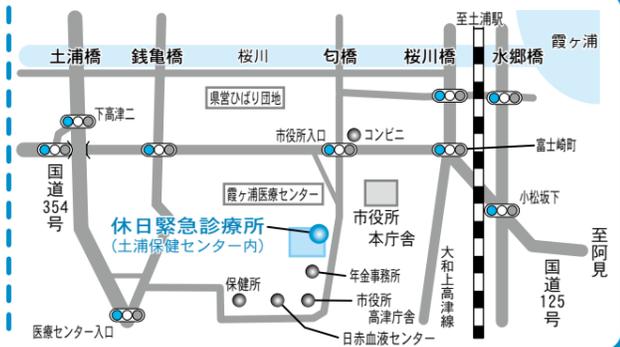
### 土浦市休日緊急診療所

| 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。



## 10月のけんこう

申開 健康増進課(土浦保健センター ☎826-3471)

### 女性特有のがん検診無料クーポン券について

5月に送付した、子宮頸がん検診・乳がん検診(マンモグラフィ)無料クーポン券の有効期限は平成25年2月28日(木)です。年度末は病院の予約がとりにくいことが予想されますので、まだ受診していない方は、早めの受診をおすすめします。

対象者/

#### ●子宮頸がん検診

昭和46年4月2日~47年4月1日生まれの方  
昭和51年4月2日~52年4月1日生まれの方  
昭和56年4月2日~57年4月1日生まれの方  
昭和61年4月2日~62年4月1日生まれの方  
平成3年4月2日~4年4月1日生まれの方

#### ●乳がん検診(マンモグラフィ)

昭和26年4月2日~27年4月1日生まれの方  
昭和31年4月2日~32年4月1日生まれの方  
昭和36年4月2日~37年4月1日生まれの方  
昭和41年4月2日~42年4月1日生まれの方  
昭和46年4月2日~47年4月1日生まれの方

受診場所/協力医療機関(要予約)

### 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/10月4日(木) 午前10時~11時30分

ところ/神立地区コミュニティセンター

対象者/市内に居住している60歳以上の方

講師/内田みさ子さん(土浦協同病院 糖尿病看護認定看護師)ほか

定員/30人(先着順)

申込方法/電話で

### 健診結果まるごと活用術講座

★ためしてからだの中から若返り★

| とき                  | ところ                             |
|---------------------|---------------------------------|
| 9月21日(金)、10月12日(金)  | 1日目...新治保健センター<br>2日目...新治地区公民館 |
| 10月10日(水)、10月24日(水) | 六中地区公民館                         |
| 10月30日(火)、11月13日(火) | 都和公民館                           |
| 11月6日(火)、11月22日(木)  | 三中地区公民館                         |
| 11月21日(水)、12月5日(水)  | 一中地区公民館                         |
| 12月7日(金)、12月21日(金)  | 二中地区公民館                         |
| 3月1日(金)、3月8日(金)     | 神立地区コミュニティセンター                  |
| 3月11日(月)、3月14日(木)   | 土浦保健センター                        |

時間/1日目...午前9時30分~11時30分

2日目...午前10時~午後1時

対象者/平成24年度に健康診査を受診した方とその家族

内容/1日目...健康診査の結果説明、講話、個別アドバイス、体組成計測定・血圧測定など  
2日目...「食善く教室」  
~調理実習と食生活アドバイス~

定員/各30人(先着順)

持ち物/今年度の健康診査結果、筆記用具、素足になれる服装、2回のみエプロン、三角巾

申込方法/電話で

献血のお知らせ

とき/10月19日(金)

午前10時~午後1時、午後2時~4時

ところ/土浦駅前うらら広場

## 健康教室 ミュータンス!こいつが虫歯のばい菌

土浦市歯科医師会  
稲葉 茂仁(稲葉歯科医院)

皆さんはもうこのばい菌の名前を聞いたことがありますよね。このばい菌(ミュータンス)は、砂糖を原料にして、人間には溶かせない糊を作って歯の表面にこびりつきます。これがプラーク(歯垢)です。そして、その中で今度は砂糖を食べて酸を作ります。ちょうど乳酸菌が牛乳をヨーグルトに変えて酸っぱくするのと同じです。歯はカルシウムですから、その酸で溶けてしまいます。これが虫歯の原因です。ですから、このばい菌ミュータンスの塊のプラークがなければ虫歯が予防できます。これが歯磨きの目的です。

最近、小学校などでもしっかりと歯磨きができてきているかどうか、食紅のような色素でプラークを染めだして調べることがあります。よく磨いたつもりなのに、染めだすと歯の表面が真っ赤に染まってびっくりします。もしも、プラークがこのような赤かったり青かったりしたら、気になってよく歯を磨くのですが、困ったことにこのプラークは歯と同じ色をしているので汚れていることに気がつかないのです。

きれいに磨けたかどうか簡単に知るには、ペロ(舌)で歯の表面を舐めてみてください。きれいな歯は、本来ガラス

のようにツルツルしています。ちょっとでもヌルヌルしていたらプラークが残っています。ペロは大変敏感です。試しに、2本のスプーンを用意して、片方はピカピカ、もうひとつには、ご飯粒を薄くすりつけたり、ワセリンを塗ったりして、それぞれ目をつぶって舐めてみてください。ツルとした感じとザラツとした感じがわかります。歯を磨いた後、前歯、奥歯の裏と表を全部ペロで舐めてみてください。もしもこのザラツとしたヌルヌルが残っていたらそこは磨けてなくてプラークが残っています。染めだしたら真っ赤です。そんな状態でまた砂糖を食べたら、ミュータンスは元気に酸を作って、あなたの歯は溶けて虫歯になってしまいます。

それでは、抗生物質などでこのミュータンスをやっつけばいいじゃないか。でも、このミュータンス、お腹が痛くなったり熱が出たりするほど悪さをしません。こいつをやっつけるために薬を飲むと体にとって役に立つ細菌までやっつけられてしまいます。仕方ありません、歯ブラシでミュータンス菌の塊のプラークを掻きとって、砂糖を食べないことが虫歯予防に一番なのです。