

## 12月のけんこう

健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

## 健診結果まるごと活用術講座

健診結果を持って相談場所に来るだけ！元気な笑顔でハッピーライフを手に入れましょう♪

| と き                  | と ころ           |
|----------------------|----------------|
| 11月28日(木) 午後2時～7時30分 | 一中地区公民館        |
| 12月10日(火) 午後2時～7時30分 | 二中地区公民館        |
| 3月11日(火) 午後2時～7時30分  | 神立地区コミュニティセンター |
| 3月15日(土) 午前10時～午後4時  | 土浦市保健センター      |

**対象者**／健診を受けた本人または家族(ご家族だけの相談も大歓迎)

**内容**／保健師との個別相談(健診結果の見方・結果で気になることについてなど)

**持ち物**／健診結果

**申込方法**／電話で

※かかりつけ医のいる方は、医師への相談をお勧めします。

## 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**／12月4日(水) 午前9時30分～11時30分

**ところ**／三中地区公民館

**対象者**／市内に居住しているおおむね65歳以上の方

**定員**／30人(先着順)

**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

**申込方法**／電話で

## 風しん予防接種費用の助成

妊娠初期の女性が風しんにかかると、生まれてくる赤ちゃんが目、耳、心臓などに影響のある「先天性風しん症候群」という病気にかかることがあります。

**対象者**／接種日(平成25年4月1日～平成26年3月31日まで)に土浦市に住民登録がある19歳～49歳までの方で、次のいずれかに該当する方

- ①妊娠を予定、希望している女性
- ②妊娠している女性の夫

**助成回数**／1回

**助成額**／麻しん風しん混合ワクチン…5000円、風しんワクチン…3000円(上限額)

**助成期間**／平成26年3月31日まで

**申込方法**／次の書類を郵送または直接窓口

- ①土浦市風しん予防接種費用助成金交付申請書兼請求書(市ホームページまたは窓口で入手できます)
- ②領収書(接種を受けた方の氏名、接種日、ワクチン名、料金、医療機関がわかるもの)
- ③夫の場合は、母子健康手帳表紙と1ページ目の写し
- ④はんこ、振込先口座を確認できるもの(窓口で手続きの場合は持参)

## クリスマス献血のお知らせ

**と き**／12月20日(金) 午前10時～11時45分  
午後1時～4時

**ところ**／イオンモール土浦

## 健康教室

## 乳がんについて

土浦市医師会  
淀縄 聡(淀縄医院)

現在日本人女性の15人に1人が乳がんになるといわれています(年間5万人)がその数は年々増加しています。乳がんの発生にはエストロゲンが重要で、体内のエストロゲンレベルが高いこと(初経年齢が早い・閉経年齢が遅い・出産歴がないなど)がリスク要因となります。また、環境要因(飲酒・肥満)も重要で、女優アンジェリーナ・ジョリーさんで有名になった遺伝性乳がんは10%程度です。

乳がんの主な症状は、硬く触れるしこりや乳頭からの血性分泌ですが、初期の乳がんの多くは小さなしこりか無症状です。診断には乳房X線(マンモグラフィ)や超音波(エコー)を行い、がんを疑う場合は針を刺して細胞・組織を採取し病理診断を行います。乳がんの治療は手術・放射線・ホルモン療法(エストロゲンを抑える)・化学療法(抗がん剤)・分子標的療法を組み合わせで行います。例えばホルモン感受性のある早期がんの場合、乳房温存手術と術後放射線治療1か月半、ホルモン療法5年間をやります。

最近では新しい薬剤の開発により進行や再発の場合でも治療成績の改善が期待されています。乳がんの死亡数は年間1万人以上で増え続けていましたが、2012年に初めて前年を下回りました。早期がんは90%以上完治し、進行がんでも他のがんと比較して成績は比較的良好です。また乳房を全摘した後に再建を行う患者さんが増えQOL向上にも寄与しています。ただし10年以上たっても再発することもあり長期間の経過観察が必要です。

最後に…乳がんを早期発見するために

- ①若いうちから(20歳以上)自己触診をしましょう。しこりがみつかったら怖がらずに医療機関にかかって下さい(しこりの90%は良性です)。
- ②無症状でも30歳を過ぎたら検診(市町村または医療機関)を受けましょう。乳がん検診で見つかる乳がんの80%以上は早期がんですが、日本人の乳がん検診受診率は30%未満と先進国と比べてまだかなり低いです。50%以上を目指しましょう！

## 12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)                     | 4日(火)         | 9:00~11:30  | 土浦市保健センター(☎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2343) | 3日(火)         | 13:00~15:00 |                       |            |
| 高齢者健康相談                            | 5日(休)         | 10:00~11:30 | 新治総合福祉センター(☎862-3522) |            |
|                                    | 12日(休)        |             | つわぶき(☎831-4126)       |            |
|                                    | 26日(休)        |             | 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25年8月生まれ)               | 11日(火)・12日(休) | 13:00~13:50 | 土浦市保健センター(☎826-3471)  |            |
| 10か月児育児相談<br>(平成25年2月生まれ)          | 1日~15日生まれ     | 9:30~10:00  |                       |            |
|                                    | 16日~28日生まれ    | 13:00~13:30 |                       |            |
| 1歳6か月児健康診査(平成24年5月生まれ)             | 4日(火)・5日(休)   | 13:00~13:50 |                       |            |
| 3歳児健康診査(平成22年9月生まれ)                | 18日(火)・19日(休) | 13:00~13:50 |                       |            |
| 母と子の歯科健康診査(平成23年9月生まれ・予約制)         | 6日(金)         | 13:15~15:00 |                       |            |
| 赤ちゃん身体計測                           | 1~6か月児        | 9日(月)       |                       | 9:00~10:00 |
|                                    | 7~11か月児       | 2日(月)       |                       |            |
| マタニティ教室(おおむね7か月以降の妊婦・予約制)          | 3日(火)・10日(火)  | 9:45~10:00  |                       |            |
| 離乳食教室(おおむね6~7か月児・予約制)              | 6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                             | 5日(休)         | 13:00~13:30 | 土浦市保健センター(☎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。

| 12月    | 内 科                           | 外 科                          | 産 婦 人 科                           | 歯 科                           |
|--------|-------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|
| 1日(日)  | 小林医院<br>☎831-6688 神立中央三丁目     | 東郷クリニック<br>☎843-7770 荒川沖東三丁目 | 石川クリニック<br>☎821-2587 大町           | 後藤歯科クリニック<br>☎825-6480 並木一丁目  |
| 8日(日)  | 叶多内科医院<br>☎826-1566 桜ヶ丘町      | 淀縄医院<br>☎822-5615 大町         | 中山産婦人科医院<br>☎822-3852 川口一丁目       | 海老原歯科医院<br>☎830-4748 北荒川沖     |
| 15日(日) | 小原内科医院<br>☎821-1015 中央二丁目     | 神立病院<br>☎831-9711 神立中央五丁目    | 柴田マタニティクリニック<br>☎821-0154 桜町四丁目   | 田中歯科医院<br>☎821-3426 川口一丁目     |
| 22日(日) | 烏山診療所<br>☎843-0331 烏山二丁目      | 岡田整形外科クリニック<br>☎825-3377 木田余 | 石川クリニック<br>☎821-2587 大町           | 福島歯科医院<br>☎823-2248 富士崎一丁目    |
| 23日(月) | 松橋医院<br>☎831-7331 神立中央一丁目     | 県南病院<br>☎841-1148 中          | まつばらウイメンズクリニック<br>☎830-5151 阿見町本郷 | 内西町歯科クリニック<br>☎821-0048 中央一丁目 |
| 29日(日) | 荒川沖診療所<br>☎843-0859 荒川沖南区     | 野上病院<br>☎822-0145 東崎町        | 土浦産婦人科<br>☎821-0068 中央一丁目         | 荻野歯科医院<br>☎823-7111 上高津       |
| 30日(月) | 石井内科クリニック<br>☎841-6125 右羽     | 友常医院<br>☎823-4307 中央二丁目      | 鈴村医院<br>☎821-0174 大町              | 加茂歯科医院<br>☎824-5117 永国        |
| 31日(火) | 鈴木胃腸科クリニック<br>☎841-7711 中荒川沖町 | あくつ整形外科<br>☎841-4665 中荒川沖町   | 岡野産婦人科医院<br>☎851-2431 つくば市梅園      | みなと歯科クリニック<br>☎835-3480 港町一丁目 |

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 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 | 12/29<br>~1/3 |
|-----|----------|---|---|---|---|---|---------------|
| 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(土浦市保健センター内)

☎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。

