

5月のけんこう

申問 健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

お子さんの予防接種

■麻しん風しん混合予防接種

麻しん風しんは春先から初夏にかけて最も流行します。対象の方は早めに接種しましょう。

対象者／●第1期…1歳児

●第2期…平成20年4月2日から21年4月1日生まれの方

接種期間／●第1期…1歳以上2歳未満まで

●第2期…平成27年3月31日まで

接種回数／各期で1回ずつ

接種場所／麻しん風しん混合予防接種協力医療機関

費用／無料

■2種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種

2種混合予防接種は3種混合の追加接種として実施しています。対象の方は早めに接種しましょう。

対象者／11歳～13歳未満

※予診票は11歳誕生月の翌月上旬に郵送します。

接種期間／11歳～13歳の誕生日の前日まで

接種回数／1回

接種場所／2種混合予防接種協力医療機関

費用／無料

※接種の際には、事前に協力医療機関に連絡のうえ、必ず母子健康手帳と予診票を持参してください。転入や紛失などで予診票をお持ちでない方は、母子健康手帳を持参のうえ健康増進課にて交付の手続きをしてください。

おいしいな教室

噛む力・飲み込む力の衰えの予防や、栄養の偏りの改善を図る教室です。(全4回コース)

	とき	内容
第1回	5月27日(火)	お口の元気度チェック・歯のお手入れ・食生活チェック
第2回	6月10日(火)	「噛ミング30」って？・塩分計で薄味チェック・食べやすい工夫
第3回	6月24日(火)	唾液パワーについて・口腔体操・糖分大丈夫？
第4回	7月8日(火)	いつまでも口からおいしく食べて元気な生活をおくるコツ・まとめ

※時間はいずれも午後1時30分～3時20分(受け付けは午後1時15分)

ところ／土浦市保健センター

対象者／市内に居住している65歳以上の方

講師／歯科衛生士・管理栄養士

定員／各18人(先着順)

持ち物／タオル・筆記用具

申込方法／電話で

献血のお知らせ

とき／5月16日(金)

午前10時～11時45分、午後1時～4時

ところ／ジョイフル本田(荒川沖店)

健康教室

胃がんとピロリ菌について

土浦市医師会

山田幸太(土浦ベリルクリニック)

1983年のWarrenとMarshallによるピロリ菌の発見から30年が経ちました。今では、ピロリ菌は日本では皆が知っている最も有名な細菌になりました。ピロリ菌の多くの研究成果により、ピロリ菌と胃炎、胃がんとの関係が明らかになってきています。

ピロリ菌に感染すると、慢性胃炎、胃・十二指腸潰瘍、胃MALTリンパ腫(悪性リンパ腫の1つ)、胃がんの原因になることが分かっています。ピロリ菌に感染していても、全員が必ず胃に病気ができるわけではありませんが、胃潰瘍の7割、十二指腸潰瘍の9割がピロリ菌感染によって起こり、除菌によって治癒することが多いです。

ピロリ菌と胃がんとの関連性については、1994年、WHO(世界保健機構)とIARC(世界癌研究機構)から「確実な発がん因子」と認定されました。ピロリ菌に一度感染すると自然に消えることはほとんどなく持続的に感染し、胃粘膜を傷つけて胃に炎症を起こします。

これが萎縮性胃炎となり、胃がんが発生する母地となります。そこに環境や食生活の因子が加わって、胃がん発症リスクが高まると考えられています。

この胃がんを起こす危険性を高めるものが、最新の研究で、3つ明らかになっています。

まず高血糖。「ピロリ菌感染+高血糖」の人は、「ピロリ菌なし+血糖正常」の人の4倍、「ピロリ菌感染+血糖正常」の人の2.2倍胃がんになりやすかったのです。

次に喫煙。「ピロリ菌感染+喫煙」の人は、「ピロリ菌なし+非喫煙」の人の11倍、「ピロリ菌あり+非喫煙」の人の1.6倍胃がんになりやすいのです。

最後に塩分のとりすぎ。これは動物実験ですが、「ピロリ菌感染+がんになりやすい薬+塩分とりすぎ」は、「ピロリ菌+がんになりやすい薬+塩分正常」に比べて3倍も胃がんになったのです。

高血糖、喫煙、塩分とりすぎの方、ピロリ菌の検査、除菌をすぐに考えた方が良いでしょう！

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)	7日(水)	9:00~11:30	土浦市保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)	13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)	13日(火)	13:00~15:00	
高齢者健康相談	1日(木)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)
	8日(木)		つわぶき(☎831-4126)
	15日(木)		湖畔荘(☎828-0881)
	22日(木)		うらら(☎827-0050)
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26年1月生まれ)	14日(水)・15日(木)	13:00~13:40	土浦市保健センター(☎826-3471)
10か月児育児相談 (平成25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24年10月生まれ)	7日(水)・8日(木)	13:00~13:40	
3歳児健康診査(平成23年2月生まれ)	21日(水)・22日(木)	13:00~13:40	
母と子の歯科健康診査(平成24年2月生まれ・予約制)	2日(金)	13:15~15:00	
赤ちゃん身体計測	1~6か月児	9:00~10:00	
	7~11か月児	12日(月)	
マタニティ教室(おおむね7か月以降の妊婦・予約制)	13日(水)・20日(火)	9:45~10:00	
離乳食教室(おおむね6~7か月児・予約制)	2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	1日(木)	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。

5月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
3日(土)	木戸医院 ☎841-1753 乙戸南三丁目	淀縄医院 ☎822-5615 大町	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	神立中央歯科医院 ☎834-0888 神立中央三丁目
4日(日)	高野医院 ☎841-0154 荒川沖西二丁目	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅園	高田歯科クリニック ☎875-6575 国分町
5日(月)	田谷医院 ☎823-2636 生田町	山手医院 ☎835-3388 国分町	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	久保木歯科医院 ☎821-1686 中央一丁目
6日(火)	永井医院 ☎842-3826 乙戸	県南病院 ☎841-1148 中	石川クリニック ☎821-2587 大町	川村歯科医院 ☎841-0345 中村南四丁目
11日(日)	山手医院 ☎835-3388 国分町	中央大祐整形形成外科 ☎821-0220 中央二丁目	まつばらウイメンズクリニック ☎830-5151 阿見町本郷	沼崎歯科医院 ☎821-1950 大手町
18日(日)	大石内科クリニック ☎835-0014 大岩田	あくつ整形外科 ☎841-4665 中荒川沖町	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	小竹歯科クリニック ☎823-0762 中央一丁目
25日(日)	あおき内科クリニック ☎825-8181 木田余	友常医院 ☎823-4307 中央二丁目	鈴村医院 ☎821-0174 大町	イバラキクリニック ☎822-4537 中央一丁目

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
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。



発行 土浦市
〒300-8686 土浦市下高津一丁目20番35号
☎029-826-1111
E-mail info@city.tsuchiura.lg.jp
HP http://www.city.tsuchiura.lg.jp/
スマートフォン用ホームページ▶

編集 市長公室広報広聴課



この広報紙は環境に配慮し、再生紙・植物油インキを使用しています。

次回「広報つちうら」5月上旬号は、5月1日(木)発行予定です。