

8月のけんこう

問・申健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

麻しん風しん混合予防接種

法定接種対象のお子さんは、麻しんと風しんを予防するためになるべく早い時期に接種を受けましょう。

対象者／

◎第1期…1歳児

◎第2期…平成21年4月2日から22年4月1日までに生まれたお子さん

接種回数／各期で1回ずつ

接種期間／

◎第1期…1歳以上2歳未満

◎第2期…平成28年3月31日まで

接種場所／県内麻しん風しん混合予防接種協力医療機関

持ち物／母子健康手帳、予診票、住所が確認できるもの(健康保険証など)

※土浦市へ転入した方、紛失などで予診票がお手元がない方は、母子健康手帳を持参のうえ、土浦市保健センターにて発行手続きをお願いします。

費用／無料

※協力医療機関外で接種する場合は、公費助成額を上限に償還払い(事前連絡が必要)



運動普及推進員要請講習会のおしらせ

◆運動普及推進員養成講習会(全8回)

と き	内 容
① 9月18日(金)	開講式、講話「健康つちうら21」
② 10月5日(月)	運動指導の要点ほか
③ 10月19日(月)	ストレッチ、有酸素運動、バランス運動
④ 11月5日(木)	中高年の筋力トレーニングほか
⑤ 11月24日(火)	運動普及推進員の支部活動見学ほか
⑥ 12月15日(火)	ウォーキングほか
⑦ 1月21日(木)	救急蘇生法
⑧ 2月5日(金)	修了式、発表会

※日程は、変更になることがあります。時間など、詳しくはお問い合わせください。

ところ／土浦市保健センターほか

対象者／市内に居住している68歳以下の方で、講習会終了後はボランティア活動に参加できる方

定員／20人(先着順)

申込方法／電話で



フットケア教室(足の健康講座)

靴の選び方、転倒予防のための適切な足の手入れ、自分でできる足の健康体操などを身につけられます。足元から若々しく!毎日の生活をもっとステキにいろどりましょう。



対象者／市内に居住している65歳以上の方

講師／磯野知子さん(幸和義肢研究所義肢装具士)

定員／各会場30人

申込方法／電話で

と き	と ころ
8月19日(水)	二中地区公民館
10月21日(水)	三中地区公民館
11月18日(水)	神立地区コミュニティセンター

健康教室

しみ・そばかす・ほくろについて

土浦市医師会
鶴町和道(鶴町皮膚科クリニック)

化粧品でも、しみ(美白、美肌)用のものは出ていますが、化粧品は元来、治療を目的とする医薬品ではないので、当然効果はあまり期待できません。

一方、医療は、あくまでも治療を目的としています。この、しみ、しわ(美白、若返り)に対する皮膚科的治療は、レーザー療法を主体に、ここ10数年飛躍的に進歩し、著しい効果を出しています。

使用するレーザーですが、これは、何十種類もあり、一台一台、光の波長や照射時間などに違いがあります。治療の際は、それらを各症状や肌質に合わせて選択したり、また、いくつかのレーザーを組み合わせて、同時に照射します。しみが一部の場合は、その部分だけに、顔全体にしみやくすみがある場合には、もちろん全体にレーザーを照射します。

治療の効果としては、色素が分解してしみがなくなる、薄くなる。くすみが取れて透明感が増す。コラーゲンが増え弾力が増し、肌に張りが出て、小じわが改善する。

毛穴が縮小し、脂の出が少なくなり、化粧ののりが良くなる。毛細血管の開きがなくなり赤ら顔が改善するなどです。レーザー以外の方法としては、ビタミンCやトラネキサム酸の内服。ビタミンCクリーム、ハイドロキノンクリーム、しわにも有効なレチノイドクリームの外用剤があります。

また、思春期から見られるしみの一種にソバカスがありますが、これはレーザーがとても効果があるので、気になる方は受けられるとよろしいでしょう。

次にほくろですが、ほくろを取りに来られる方は、美容的見地から実に大勢います。ドーム状に隆起したほくろは、レーザーメスを用いて除去します。除去後の皮膚は丸くへこんだままで、縫合しませんが、10日くらいでふさがります。平らなほくろは、もっと簡単で、黒い色素を分解するレーザーを月に1~2回の割で、薄いほくろは2回程、濃いものでも3~4回の照射できれいに消失させられます。