

7月のけんこう

申・閏健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

特定不妊治療費助成事業

対象者／法律上の婚姻をしている夫婦で、夫・妻のいずれかが市内に住所を有している方

※所得制限有り

対象となる治療方法／県指定の病院で受けた特定不妊治療(体外受精・顕微授精)で次に該当するもの

○県不妊治療助成を受け、県の助成額を超える治療費があるもの

○県助成の通算助成回数を超えたもの

○妻の治療開始日の年齢が43歳以上で県の助成を受けられないもの

※治療内容は県不妊治療助成事業に準じます。男性不妊治療のみの助成はありません。

対象治療期間・申請期限／

①治療終了日が平成27年4月1日～平成28年3月31日のもの…平成29年3月31日まで

②治療終了日が平成28年4月1日～平成29年3月31日のもの…平成30年3月31日まで

助成額／1回につき上限5万円

助成回数／10回まで

※平成23年度以降に助成を受けた回数を含む

ダイエットリーダー養成講習会

日 7月2日・16日・30日、8月6日・20日(土) 午後1時～4時(全5回)

場 三中地区公民館

対 市内在住の20歳以上で全5回参加できる方で、講習会終了後ダイエットリーダーとして活動できる方。

講 スマートダイエット指導者・栄養士(筑波大学田中研究室 ほか)

内 スマートダイエットについて、賢い減量支援の方法について など

定 20人(先着順)

申 電話で

ウォーキング大会

日 7月16日(土) 午前6時30分～8時30分(雨天中止、午前6時から受付)

場 二中地区公民館(集合)

内 木田余蓮田めぐりコース(6.0km)

定 100人(先着順)

持 飲み物、保険証(コピー)

申 電話で

他 つちまるオリジナルタオルをプレゼント

熱中症にご注意を!!

こんな症状があったら熱中症を疑おう

軽度…めまい、筋肉痛、汗が止まらない

中度…頭痛、吐き気、体がだるい

重度…意識がない、けいれん、高い体温

5つの声かけで、夏を涼しく乗り切ろう!

○温度に気を配ろう…今いるところ・行き先の温度を、温度計や天気予報などで知ろう。

○飲み物を持ち歩こう…いつでも水分補給ができるよう、飲み物を持ち歩こう。たくさん汗をかいたら塩分も補給しよう。

○休息を取ろう…風通しをよくし、通気性のよい寝具を使うなど、ぐっすり眠れる工夫をしよう。

○栄養を取ろう…バランスよく食べよう。朝ごはんをしっかり食べることも大切です。

○声をかけ合おう…家族やご近所同士で、「水分取ってる?」、「休んだほうがいいよ」と声をかけ合おう。

※自宅で暑さ対策が困難な方は、公民館のロビーなどを利用ください。

献血のお知らせ 日 7月15日(金) 受付/10:00～11:45、13:00～16:00
場 イオンモール土浦(専門店北入口)

健康教室

歯ぎしりについて

土浦歯科医師会
福島隆史(福島歯科医院)

みなさんは、「歯ぎしり」と聞いて、周りで寝ている人が迷惑するだけと考えているかもしれません。

ところが、実はさまざまな弊害が起こります。以下に示す様な症状が考えられます。

1. 噛むと痛い。歯ぎしりで歯の周りに炎症が起こります。
2. 歯がしみる。歯ぎしりで歯の根元や噛む面が擦り減り、しみやすくなります。
3. 歯が痛い。歯ぎしりで歯に亀裂が入り、神経の症状が出る場合があります。
4. あごが痛い。歯ぎしりで顎関節症になる場合があります。
5. 歯が割れる。歯ぎしりで大きな力が加わることで、歯が割れます。
6. 歯茎がやせる。歯ぎしりで歯を支えている骨に負担がかかり、歯茎がやせます。
7. 頭が痛い。歯ぎしりで側頭筋が緊張し、偏頭痛が起こることがあります。
8. 奥歯の金属がはずれる。歯ぎしりで奥歯に負担がかかります。

歯ぎしりの原因として考えられているのは、心理的ストレスと言われています。引っ越し、転職、入学などの環境の変化や、仕事、子育て、介護、その他さまざまなストレスが原因となります。

治療法ですが、なかなかストレスをなくすことは難しいので、ストレスと上手につきあっていくことが必要となります。自分の時間や趣味の時間を大切にしてみてもいいでしょうか。日中から上の歯と下の歯を合わせないように意識し、寝る前にも同様の事を意識することも効果があるといわれています。上の唇と下の唇を軽く合わせた状態では、上下の歯は当たりません。この状態を意識してみてください。また、睡眠が重要ですので、仰向けで寝てみたり、枕を変えてみたりしてもいいかもしれません。当院の患者さんで、整体を受けたら顎の痛みがなくなったということがあります。リラックスして、ストレスから解放されたのかもしれない。

以上のような事を試しても効果が出ない場合、マウスピースを作製して就寝時に使用する方法があります。気になる場合は、歯科医院で相談して下さい。