

SIDS(乳幼児突然死症候群)

SIDSとは、赤ちゃんが、窒息などの事故ではなく、睡眠中に突然死亡する病気です。

日本では、およそ6000~7000人に1人の赤ちゃんがこの病気で亡くなっていると推定されています。生後2か月から6か月に多く、まれに1歳以上でも発症することがあります。原因はわかっていませんが、次の3つのポイントを守ることで、発症の可能性を小さくできます。

《SIDSから赤ちゃんを守るポイント》

①あおむけ寝

医学上の理由でうつぶせ寝をすすめられている場合以外は、あおむけに寝かせましょう。

②禁煙

妊娠中はもちろん、赤ちゃんのそばで喫煙してはいけません。

③母乳

母乳の出方には個人差がありますが、母乳が出る場合はできるだけ母乳で育てましょう。

必要以上に不安に思う必要はありませんが、日頃の子育てを再確認してみましょう。

がん検診を受けていない方へ

本年度中に、市集団検診や医療機関検診でがん検診を受けていない20歳以上の方へ受診券を発行します。発行された受診券を持参の上、協力医療機関で受診してください。

申込方法

①窓口(土浦市保健センター、市役所市民課、各支所・出張所)に健康保険証を持参して申し込み。受診券はその場で発行。

②電話または健康増進課ホームページから。受診券は後日郵送。

有効期間/発行日から8週間以内(ただし、平成29年3月31日まで)

検診項目/胸部検診、胃がん検診、前立腺がん検診(50歳以上)、子宮頸がん検診、乳がん検診

検診料/医療機関に直接お支払いください。(土浦市国保加入者および70歳以上の方は無料)

※詳しくは、ホームページをご覧ください。



市ホームページ
医療機関検診

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(ジフテリア・百日咳・破傷風)予防接種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/11~12歳

※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歳から13歳の誕生日前日まで

接種回数/1回

接種場所/県内協力医療機関

持ちもの/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)

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)

※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、健康増進課で交付の手続きをお願いします。

献血のお知らせ

12月16日(金)

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

在宅医療について

土浦市医師会
石毛正昭(あおぞらクリニック)

「在宅医療」というのは、医師が患者様を訪問して診察や治療を行うことで、「外来治療」、「入院治療」に並ぶもう一つの医療の形です。

しかし保険医療の前提では、誰でも対象になる訳ではありません。いくつか条件はありますが、大前提は、おうちで療養されている方で、疾病、傷病のためにご自身1人での外来通院(徒歩、車、公共機関など)が出来ない方に限られます(年齢や介護度は関係ありません)。付き添いの方が必要な認知症の方も対象になります。また、基本的には医師が伺うことが出来るのはご自宅、もしくはそれに準じた普段の生活を営んでいる場所になります。病院に入院されている方は対象外。また医師がいる施設で生活されている方などは受けられないこともあります(特別養護老人ホームなど)。

在宅医療には「往診」と「訪問診療」があります。往診は、具合が悪くなった時に、患者様やご家族の要請で医師が診察に伺うこと。それに対して訪問診療とは、定期的に医師が患者様のところに伺って、診察や検査、投薬を行うことです。定期的に伺うことで普段からの

健康状態に変化がないかどうか、確認ができます。それによって症状の悪化を防ぐことにより、普段の生活の場所で長く穏やかに過ごされることが期待されます。また医師だけでなく、訪問看護師による看護、歯科分野による訪問歯科診療、歯科衛生指導。理学療法士、作業療法士の方々による訪問リハビリテーションの提供、訪問薬剤師による服薬の指導、管理、訪問栄養士さんによる食事指導や訪問介護なども含まれます。反面、短所としてはご家族には負担がかかってしまうことや、外来医療よりは経済的な負担は大きくなってしまいます。また患者様の病状によっては、治療や検査の面で診療所や病院とは大きく異なりますので在宅医療が難しいケースもあります。

「外来医療」、「入院医療」、「在宅医療」を組み合わせ、より安心して快適な生活を送ることが可能になるかもしれません。現在のかかりつけの先生や、受診されている病院の医療相談室、ケアマネージャーさんと良く相談をすれば、ご自分とご家族にあった形を見つけていただくことができるかと思えます。