

2月のけんこう

申・問健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

予防接種の償還払い

市が行う定期予防接種および任意予防接種を協力医療機関以外で受ける場合、償還払いにより公費負担額を上限に還付します。協力医療機関以外での接種を希望する方は、接種する1週間前までに健康増進課へ電話でご連絡ください。

※平成28年4月以降に接種したものの申請期限は平成29年3月31日までです。

必要書類／

- ①申請書兼請求書(電話連絡後に、自宅へ郵送)
- ②領収書(被接種者氏名、予防接種の種類、接種料金、接種日、医療機関名の記載があること)
- ③予診票または予防接種を受けた事実を証明する書類(母子健康手帳の写し、接種済証など)

申請方法／必要書類を健康増進課へ提出(郵送可)

※公費負担限度額を上限とするため、自己負担が生じる場合があります。

歯科健康診査・肝炎ウイルス検診

対象の方で未受診の方は、協力医療機関(平成28年4月に送付した無料受診票裏面に記載)で早めに受診してください。

対象者／

- ①40歳誕生日歯科健康診査…昭和51年4月1日～昭和52年3月31日生まれの方
- ②肝炎ウイルス検診…平成28年4月1日～平成29年3月31日までに、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳を迎える、これまでに肝炎ウイルス検診を受けたことがない方

内容／

- ①虫歯・歯周病などの検査
- ②血液検査(B型およびC型肝炎ウイルス検査)

※転入された方・無料受診票を紛失された方は再発行しますので、お問い合わせください。

子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券

対象の方で、子宮頸がん検診・乳がん検診を未受診の方は、協力医療機関で受診してください。早めの受診をお勧めします。

対象者／

- ①子宮頸がん検診…平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれの女性
- ②乳がん(マンモグラフィ)検診…昭和50年4月2日～昭和51年4月1日生まれの女性

有効期限／平成29年3月31日まで
※転入された方・無料クーポン券を紛失された方は再発行しますので、お問い合わせください。



2月の献血

日 2月17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

狭心症について

土浦市医師会
小關 剛(つちうらハートクリニック)

狭心症、心筋梗塞などは虚血性心疾患と呼ばれ、心臓を養う冠動脈の動脈硬化により血管の内腔が狭くなり、血液の流れが妨げられて生じる病気です。

冠動脈が閉塞すると心筋は壊死に陥ります。これが心筋梗塞です。最近の医学の進歩で急性心筋梗塞の死亡率は減少していますが、現在でも5～10%程度発症すると言われていています。急性心筋梗塞は多くの場合、胸部の激痛、絞扼感(締めつけられるような感じ)、圧迫感として発症します。胸痛は30分以上持続し冷や汗を伴うことが多く、重症ではショックとなります。胸痛の部位は主に前胸部に現れますが、下顎、頸部、左上腕、心窩部に放散して現れることもあります。ただ、高齢者や糖尿病の患者さんでは無痛性のこともあります。

急性心筋梗塞は前記のような特徴的な強い持続性の胸痛と、心電図の所見、血清酵素の上昇から診断

されます。心電図検査は簡便ですが、急性心筋梗塞の診断に極めて有用です。心エコー検査も他の病気との鑑別に有用です。

急性心筋梗塞の治療では、梗塞の範囲が広いほど予後が不良になるので、早期(一般的には12時間以内)に詰まった冠動脈を再開通させる治療(カテーテル治療)が重要です。薬物治療としてアスピリンなどの抗血小板薬、降圧剤、利尿剤なども一定の効果があります。高コレステロール血症、高血圧、喫煙、糖尿病、肥満、痛風、中性脂肪、運動不足、精神的ストレスなどはすべて心筋梗塞を発症される危険因子となりますので、生活習慣を是正して、長期予後の改善を図る必要があります。命に関わる重症な病気なので、前記のような強い胸痛があればすみやかに救急車で専門医の診察を受けることが大切です。