

## 3月のけんこう

申・問健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

## 健診結果まるごと相談

あなたは健診結果を持ってくるだけ！元気な笑顔でハッピーライフ！  
と き／3月7日(火)

午前9時40分～正午、午後1時40分～4時の時間帯の中の15分間

ところ／土浦市保健センター

対象者／健診を受けた本人または家族(家族だけの相談も大歓迎)

内容／保健師との個別相談(健診結果の見方、結果で気になることなど)、栄養士との栄養相談もできます。

持ち物／健診結果

申込方法／電話で(先着順)

※1回の相談時間は、事前予約制で原則15分以内を予定しています。

※かかりつけ医のいる方、結果が要精密検査だった方は、医師への相談をお勧めします。

## 麻しん風しん混合予防接種(2期)

平成28年度麻しん風しん予防接種2期対象の方は、3月末で公費助成が終了します。まだ接種を受けていない方は早めに接種を受けましょう。

対象者／平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれで麻しん風しん混合予防接種2期を受けていない方

助成期間／平成29年3月31日まで

接種場所／県内協力医療機関

※事前に医療機関にお問い合わせください。

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)

費用／無料

※協力医療機関以外での接種は、助成額を上限に償還払いとなります。接種の1週間前までに必ず健康増進課へご連絡ください。

※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、健康増進課で交付手続きをしてください。

## 赤ちゃんおめでとう訪問事業

赤ちゃんおめでとう訪問は、赤ちゃんが生まれたご家庭に、地域の身近な相談相手として、民生委員児童委員または保健師が訪問し、乳幼児健診や子育て支援に関する情報をお伝えし、安心して子育てができるように支援する事業です。お気軽にご相談ください。

訪問時期／お子さんが生後2～3か月ごろ

※担当者から連絡し、訪問日時を調整します



## 3月の献血

日 3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

## 中耳炎と鼻のお話

土浦市医師会  
伊東善哉(伊東クリニック)

滲出性中耳炎(痛くない中耳炎で難聴を起こす)のときに、鼓膜の内側に水が溜まっていると説明すると、「耳に水が入ったからですか？」ときかれることがよくあります。そんな時、「いいえ、鼓膜に穴が開いていなければ、耳に水が入っても中耳炎になりません。中耳と鼻の奥は耳管という管でつながっているため、鼻の奥に異常があると中耳炎になるのです。」とお話しています。今回は、子供の中耳炎を中心に、その予防法や早く治す方法などについて述べてみます。わかりやすくするため、かなり簡略化した内容で説明します。

子供は大人に比べ耳管が短く傾きが水平に近いので、鼻咽頭(鼻の一番奥の突き当たり)の炎症が中耳に波及しやすいのです。風邪をひいても鼻咽頭の衛生状態をできるだけよい状態に保ってやれば、中耳炎になるのをかなり防げるという見方もできます。まず、鼻を片方ずつやさしくかみ、鼻汁ができるだ

け鼻の奥に溜まらないようにしましょう。両鼻をいっぺんに強くかむと、鼻咽頭の圧力が急に上がって炎症を耳に押し上げてしまい急性中耳炎(痛い中耳炎)になるのでやめましょう。鼻すすりもいけません。鼻咽頭の圧が下がると耳管内部も陰圧になって管がペチャンコになり、中耳の換気ができなくなります。その状態が長く続くと、中耳の中の空気が次第に抜け、粘膜から水分が染み出して溜まってしまいます。これが、滲出性中耳炎です。鼻汁を上手に取ることの大切さがご理解いただけたと思います。赤ちゃんの場合は、自分で鼻をかむことができないので、親御さんが市販の鼻吸引器を使って小まめに鼻汁を吸ってあげてください。なかなか吸えないときは、0.9～1%の食塩水をつくりスポイトで1滴ずつ片鼻毎に点鼻をして、鼻汁をやわらかくしてやると吸いやすくなります。

子供の中耳炎と鼻のお話でした。大人でも理屈は同じですので、家全体でやってみてください。