

土浦市ダイエットリーダー 養成講習会

日時 / 7月2日(日)、9日(日)、16日(日)、8月6日(日)いずれも午前9時30分～午後0時30分、8月20日(日)午後1時～4時(全5回)

※ 7月1日(土)午前9時～11時に、血中の脂質・血糖値の検査を実施します。

場所 / 土浦市保健センター

講師 / 筑波大学発研究成果活用企業 THF、スマートダイエット指導者・栄養士

対象者 / 次のすべてに該当する方

- ・ 20歳以上の市民
- ・ 講習会の全日程に参加できる方
- ・ ダイエット支援に興味があり8月下旬から実施する健康減量教室(日曜日午前中・金曜日夜間開催)にダイエットリーダーとして参加できる方

定員 / 20人(先着順)

その他 / 修了者には修了証とオリジナルTシャツを差し上げます。

日本脳炎予防接種

対象者	接種期間・回数
平成21年10月2日以降生まれの方	生後6か月～7歳6か月未満で1期(3回)、9～13歳未満で2期(1回)
平成9年4月2日～19年4月1日生まれの方	19歳までに1期(3回)と2期(1回)
平成19年4月2日～21年10月1日生まれの方	7歳6か月未満までに1期(3回)と9～13歳未満で1期の不足分と2期(1回)

接種場所 / 県内協力医療機関

費用 / 接種期間を過ぎた場合は、自己負担となります。

※事前に協力機関へ連絡のうえ、接種を受ける際は、母子健康手帳と予診票を持参してください。

※協力医療機関以外で接種を受ける場合は、健康増進課へ連絡してください。助成額を上限に償還払いとなります。

腹部超音波検診・大腸がん検診

対象者 / 40歳以上の市民

検診料 / 腹部超音波検診…1000円、大腸がん検診…600円

※いずれも土浦市国民健康保険加入者と70歳以上の方は無料

申込方法 / 専用申込はがきに必要事項を記入のうえ郵送、またはホームページから

※申込はがきは、土浦市保健センター、市役所(市民課・コンシェルジュ)、各支所・出張所、各地区公民館で配布します。

申込期間 / 6月30日(金)～7月21日(金)(消印有効)

7月の献血 日時 / 7月21日(金) 10:00～11:45、13:00～16:00 場所 / イオンモール土浦(専門店北入口)

健康教室

口腔がんについて

土浦市医師会
吉田 俊一(霞ヶ浦医療センター)

口腔とは口の中のことで、そこにできるがんを総称して「口腔がん」といいます。口の中と言ってもいろいろな部位があり、例えば舌にできたがんを舌がん、歯肉なら歯肉がん、頬の内側なら頬粘膜がんと言ったりします。芸能人が舌がんになったというようなニュースを耳にすることもありますので舌がんはご存知の方も多いと思いますが、それ以外にも口の内のいろいろなところにがんはできるものです。

発生頻度はがん全体の2～3%程度でそれほど多くはありませんが、増加傾向にあるがんの一つです。喫煙、過度な飲酒、不適合な入れ歯などによる刺激、ウイルス感染などが危険因子として挙げられますが、ひとつの原因でがんができるわけではなく、複数の因子が関与しいろいろな段階を踏んでがんになっていくと考えられています。東南アジアの中には噛みタバコという特殊な習慣を持つ地域があり、そういった国ではがん全体に占める口腔がんの割合が約30%と際立って高いことを考えると、たばこが一番の危

険因子かもしれません。

口腔がんの大部分は扁平上皮という細胞のがんですが、同じがんでも見た目は多様です。白っぽかったり、赤かったり、隆起したり逆に潰瘍を作って陥没していたり、見た目はほとんど正常で触ってみると固かったりといういろいろです。口内炎や入れ歯が当たってできたような傷が、いつまでも治らないので調べてみたらがんだったということも珍しくありません。

治療は手術が中心で、状況によって放射線や化学療法を併用したりします。初期のものであれば切除のみで済みますが、進行すると切除して欠損した組織を再建と言ってお腹の筋肉、下顎であれば足の骨を移植するような大きな手術が必要になることもあります。

すべてのがんで言えることですが、早期発見が重要です。口腔がんの場合は、歯科医が発見することが圧倒的に多いので、かかりつけの歯科医院を持って一般的な歯科の定期検診をきちんと受けることが早期発見につながり非常に重要となります。