

乳児ボツリヌス症に注意！

乳児ボツリヌス症は、ボツリヌス菌が食品などを介して体内に入り、発症します。

生後3週から8か月の乳児にみられ、重症の場合は、呼吸停止とり、死に至ることもあります。1歳になると腸内環境が整うため、発症しなくなります。

ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では死にません。1歳未満の赤ちゃんにハチミツやハチミツ入りの飲料、お菓子などの食品は与えないようにしましょう。

麻しん風しん混合予防接種

対象者／第1期…1歳児、第2期…平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれの方

接種期間／第1期…1歳以上2歳未満、第2期…平成30年3月31日まで

接種回数／各期で1回ずつ

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。

※事前に協力医療機関へ連絡のうえ、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、必ず事前に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。

健康減量教室

土浦市ダイエットリーダー(市民)が支援する3か月間の集中減量プログラムに挑戦します。

日程／健康減量教室(全8回)

①金曜夜間コース(18:30～20:30)
…9月1日、8日、15日、29日、10月13日、27日、11月10日、17日

②日曜午前コース(9:30～11:30)
…8月27日、9月3日、10日、24日、10月1日、22日、11月5日、11月19日

教室前測定・説明会

…8月19日(土)または20日(日)

いずれも午前

教室前採血

…8月26日(土)または9月9日(土) いずれも午前

教室後採血・測定会

…12月2日(土)または3日(日)

場所／①二中地区公民館、②六中地区公民館、教室前後の採血・測定会は保健センター

対象／以下の条件すべてにあてはまる方

- ・おおむね20歳～69歳の市民
- ・BMIが25以上で減量に挑戦したい方

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

- ・教室、測定会を通して参加できる方
- ・測定などに協力できる方

定員／各30人(先着順)

締め切り／8月10日(木)

8月の献血

日時／8月18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**片頭痛について**

土浦市医師会
樋口 修(県南病院)

頭痛は一般的な症状で、日本人の4人に1人は頭痛持ちと言われています。頭痛の中で命に係わる様な危険な疾患の症状では無いものの、症状が強く日常生活に支障を来してしまう頭痛が片頭痛です。その有病率は全人口の5～10%と言われています。

片頭痛の症状は、初めに前兆という脳の局所症状を来す場合があります。前兆には突然視野の一部がチカチカ光ったり暗くなる閃輝暗点や片方の手足がしびれたり麻痺する症状があります。前兆の症状は可逆的で1時間以内には消失します。前兆に引き続き頭痛が起こりますが、頭痛は片頭痛の名前の通り多くは片側に生じ、中等度から重度の頭痛で、脈打つような、ズキンズキンとする、などと表現されます。激しい嘔気、嘔吐を伴うことや、音や光に対して異常に過敏になる事もあります。症状は4～72時間続いた後消失し、後遺症は残しません。

片頭痛の原因は不明ですが、頭痛の誘因としては、光や音の刺激、精神的なストレス、食物(チョコレー

ト、乳製品、柑橘類など)、アルコール、睡眠不足や寝過ぎ、女性の場合は月経などが指摘されています。

頭痛に対する治療は一般的な鎮痛剤では効果が無く、片頭痛専門の治療薬(トリプタン)で効果が期待できます。前兆を感じた際にこの治療薬を服用すると、頭痛の発症を抑えることも可能です。むやみに一般の鎮痛剤を服用すると、その薬が頭痛の原因になってしまう薬物乱用頭痛という頭痛もあるので注意が必要です。

日本頭痛学会では適切な頭痛の診断と治療のために、症状の経過、頭痛前後の生活状態を記入する頭痛日記を勧めています。

最後に、一つ重要なことがあります。片頭痛に類似した頭痛の中に、くも膜下出血、脳動脈解離、髄膜炎、脳腫瘍など命に係わる危険な疾患がかくれていることがあります。初めての頭痛や、いつもの頭痛と症状や経過が異なる場合には放置せず速やかに脳神経外科を受診し、精密検査を受けることが大切です。