

マタニティ歯科健康診査のご案内

妊娠中は免疫力の低下や女性ホルモンの変化により、虫歯や歯周疾患にかかりやすくなります。お母さんのお口の健康が生まれてくるお子さんの健康につながります。妊娠期間中のみ無料ですので、ぜひこの機会に受診しましょう。

対象者／土浦市に住民登録のある妊娠届出をされた妊婦

健診場所／協力医療機関

受診方法／事前に協力医療機関に連絡のうえ、マタニティ歯科健診受診票と母子健康手帳を持参し、受診してください。

※受診票は妊娠届出時にお渡ししています。

※健診の結果、治療が必要になった場合の治療費は自己負担です。

骨粗しょう症検診の予約を開始します

対象者／土浦市に住民登録のある20～70歳の女性

(昭和23年4月～平成11年3月生まれ)

内容／超音波検査による骨密度測定(測定部位:かかと)

検診料／300円(土浦市国民健康保険加入者および70歳の方は無料)

申込方法／「専用の申込はがき」に必要事項を記入し、郵送(切手不要)または、市ホームページから

※申込はがきは、11月1日(木)から土浦市保健センター、市役所(市民課・1階コンシェルジュ)、各支所・出張所および各地区公民館、アルカス土浦にて配布します。

申込期間／11月1日(木)～11月22日(木)(はがきは当日消印有効)

その他／詳しい日程などについては、申込はがき、「みんなの健康づくり便覧(平成30年度)」7ページ、または市ホームページにてご確認ください。



食改さんの料理教室

□男性のための食育教室

日時／11月27日(火)

午前10時～午後1時(受け付けは午前9時30分から)

対象／市内在住の男性

内容／そば打ち、そば料理作り

定員／20人(先着順)

□ハッスル中華まん作り教室

日時／11月28日(水)

午前10時～午後1時(受け付けは午前9時30分から)

対象／市内在住の方

定員／24人(先着順)

◎共通

場所／土浦市保健センター

持ち物／エプロン、三角巾

参加料／300円

申込方法／電話で

11月の献血

日時／11月16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

糖尿病性神経障害について

土浦市医師会
友常孝則(友常クリニック)

糖尿病が長期間にわたると、患者さんのQOL(quality of life)、生命予後を脅かす糖尿病性合併症を引き起こします。とくに糖尿病性神経障害、糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症は3大合併症といわれています。しっかり血糖を良好に保つことにより、糖尿病性合併症の発症、悪化を遅延あるいは阻止することができます。一度合併症を発症、悪化させてしまうと、その病態はほとんどが不可逆性であり、完全に治癒させることは困難といえます。

糖尿病性神経障害は、温覚、痛覚、などの、感覚の障害が起こります。熱い、冷たい、痛いといった感覚が鈍くなるので、足の靴擦れに気づけず壊疽になる、やけどに気づけず壊疽になることがあります。その一方で、足がじんじんする、びりびりする、靴下を履いていないのに履いているような感覚になる、といった症状もあります。前述の感覚神経だけでなく、交感神経、迷走神経などの自律神経も障害されることがあります。自律神経が障害されると、

血圧の調整がうまくいかず、起立性低血圧をおこしたり、腸の活動が障害され便秘を引き起こしたり、膀胱の活動も障害され排尿障害なども引き起こします。これらの症状は発症予防、症状緩和など対策が必要であり、何よりも良好な血糖コントロールが必要です。神経症状が発現した場合、例えば両足のしびれのせいで仕事にならない、夜も眠れないなどの症状のときは、しびれを緩和させるお薬を内服するといった治療をします。しかし一度発症すると、薬剤が効きづらいことが多く、症状を緩和させることが困難な場合が多いです。また、神経障害は腰椎椎間板ヘルニアや脳の病気などの、糖尿病以外の疾患でも発現する場合があります。糖尿病以外のその他の病気がないか、検査することが必要となります。

糖尿病にならないように、過食に注意すること、日常的に運動習慣を持つこと、定期的に健康診断を受けることが重要です。