

2種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種

2種混合予防接種は、3種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風)予防接種の追加接種として実施しています。対象の方は早めに接種しましょう。

対象者／11～12歳

※予診票は11歳誕生月の翌月上旬に郵送します。

接種期間／13歳の誕生日前日まで

接種回数／1回

接種場所／県内協力医療機関

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(接種期間を過ぎた場合は、公費での接種は受けられません。)

※協力医療機関外で接種する場合は、必ず事前連絡をお願いします。公費助成額を上限に償還払いします。

※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、健康増進課で手続きをお願いします。

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。

食改さんの料理教室

□親子で楽しむいばらきの味料理教室

日時／12月7日(土) 午前10時～午後1時(受け付けは午前9時30分から)

対象者／市内在住の小学生とその親

内容／レンコンの蒲焼きほか

定員／15組(先着順)

参加料／1人…250円

□男性のための食育教室

日時／12月10日(火) 午前10時～午後1時(受け付けは午前9時30分から)

対象者／市内在住の男性

内容／そば打ち

定員／20名(先着順)

参加料／300円

◎共通

場所／土浦市保健センター

持ち物／エプロン・三角巾

講師／土浦市食生活改善推進員

12月の献血

日時／12月1日(日)、20日(金)、22日(日) 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

子どもの便秘について

土浦市医師会
塚原史之(塚原医院)

「便秘で病院を受診なんて…」とっていませんか？ お子さんやお孫さんがうんちをする時、痛がったり苦しんだりしている様子があるとき、実はそれだけでも立派な受診の理由になります。便秘は早めに治療を始めた方がスムーズに治せます。もちろん半年、1年とたってしまった場合でも問題なく治療ができます。お薬が必要なことが多いですが、適切に使えば依存性などはありません。以下に詳しくお話いたします。

小児の排便で大切なことは、痛い・苦しい思いをせずに排便することです。もし、排便が苦痛になってしまつと「便秘の悪循環」が始まります。苦痛な排便をしたがらなくなる(我慢する)→大腸で水分が吸収されて便が固く、大きくなる→排便時の苦痛が悪化する、という悪循環です。便の回数にかかわらず、苦しそうな様子や排便を我慢する様子がある場合は受診した方が良いでしょう。苦痛が強い、症状が半年～1年の単位

で持続する、出血するなどの場合はぜひ受診してください。

便秘の治療は、最初に直腸に便が貯まっていないかを判断し、貯まっていたら洗腸^{かんちよう}などでまとめて出させることが重要です。この処置をせずに飲み薬だけで治療を始めても、苦痛が悪化してしまいます。この後、便中の水分を増やす薬を中心に飲んでいただき、子どもにスムーズな排便を経験してもらいます。さらにシールなどのご褒美を通じて「うんちが出ると楽になるし、家族も喜んでくれる」という行動を繰り返すことが大切です。毎食後にトイレに座る習慣づけも大切です。飲み薬として昨年、海外で標準的な治療になっているポリエチレングリコールが国内で処方できるようになり、子どもの便秘はより治療しやすくなっています。