

## 令和2年度集団検診

保健センターや公民館で行う集団検診の申し込みを受け付けています。詳しい日程や検診項目、検診料については、各家庭に配布している「令和2年度健康診査・各種がん検診のご案内」またはホームページをご覧ください。

**種類**／総合健診、子宮頸がん・乳がん検診、腹部超音波検診など

**申込方法**／専用の申込はがき(切手不要)に必要な事項を記入し郵送または、ホームページから



**期限**／5月8日(金)(消印有効)

**専用はがき配布場所**／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、各地区公民館、アルカス土浦

## 予防接種

## ☐麻しん風しん混合予防接種

**対象者**／第1期…1歳～2歳未満、第2期…平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれの方

**接種期間**／第2期…令和3年3月31日まで

## ☐2種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種

**対象者**／11歳～13歳未満

※予診票は、11歳誕生月の翌月上旬に郵送します。

## ◎共通

**接種場所**／県内協力医療機関

**接種回数**／1回

**費用**／無料(接種期間内に限ります)

※県外の医療機関で接種する場合は、助成額を上限に償還払いとなります。接種日の10日前までに健康増進課へ連絡してください。

※接種の際には、事前に協力医療機関に連絡のうえ、母子健康手帳と予診票を持参してください。

※転入などで予診票をお持ちでない方は、母子健康手帳を持参し健康増進課で手続きをしてください。

## 成人用肺炎球菌予防接種のご案内

**対象者**／接種当日に土浦市に住民登録があり、今までに23価肺炎球菌予防接種(ニューモバックス)を受けたことがない、次のいずれかに該当する方

・令和2年度に次の年齢になる方

65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳

・60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に身体障害者手帳1級に相当する障害を有する方(事前に申請が必要)。

**助成額**／4000円

**助成期間**／令和3年3月31日まで

※生活保護受給中の方は、接種前に全額公費負担券発行の手続きが必要です。詳しくは、お問い合わせください。

## 5月の献血

**日時**／5月29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

## 肩の痛みでお困りの方へ

土浦市医師会  
平塚圭介(神立病院)

肩の痛みは、江戸時代に『凡、人五十歳ばかりの時、手腕、骨節痛むことあり、程すれば薬せずして癒ゆるものなり、俗にこれを五十腕とも五十肩ともいう。また、長寿病という。』と言われ、肩が痛いのは「時間がかかるけれど、我慢すればいつか治る、仕方がない。」と言われてきました。

夜、寝ていても肩の痛みで目をさましてしまうことや、肩が痛くて挙げられず、医療機関を受診しても、五十肩と言われて「いつか治る、むしろやることがない」と言われたり、知人に相談しても「お気の毒に。」と言われて我慢されておられる方が非常に多いと外来診療をしていて感じます。

「肩が痛い」「肩が挙がらない」原因にも、肩自体が悪い場合や、頸椎の病気の場合や内科疾患、例えば心臓の疾患や肺がんなどの可能性も考慮しなければなりません。整形外科を受診されて内科の病気がみつかることも少なくはありません。

一般的に多い疾患としては、五十肩(肩関節周囲炎)

や肩腱板断裂が挙げられます。いわゆる「四十肩、五十肩」の特徴は、肩の動きが悪くなり痛みをとまなうことで、放置すると肩関節を包む「関節包」と呼ばれる袋が硬くなり、肩が挙げられなくなることがあります。一方、肩腱板断裂では肩を挙げるときに力が入りにくくなったり、動かすときに痛みを感じたり、痛みで良質な睡眠が得られなくなることがあります。

診察では、まず腕が上げられるか、肩周りの筋肉の痩せがあるかなどを調べ、超音波検査やレントゲン検査、MRIなどを用いて損傷の有無を診ます。診断後の治療として、保存加療としての服薬治療やリハビリテーション加療がありますが、保存加療で改善が難しいと判断した場合は手術加療となります。

治療の方法は病気や発症からの時期により、薬での治療が主となる時期や、運動療法が中心となることもあります。状態によっては速やかに手術治療が必要な場合もあります。肩の治療を行っている医療機関を受診されて治療を開始することが重要だと思われます。