

### 新生児聴覚検査費助成

妊娠届時に交付される「新生児聴覚検査受診票」を協力医療機関に提出することで助成を受けることができます。

**対象者**／検査日に市内に住民登録がある6か月未満児

**助成額**／3000円を上限に検査に要した費用

※協力医療機関以外で検査を受けた場合は、償還払いの手続きにより助成します。

### 熱中症にご注意を

これから夏を迎えるにあたり、気温の急上昇が予測されます。外出などの自粛により、自宅で過ごす時間が長くなりますので、屋内での熱中症にもご注意ください。

#### ◎日頃の熱中症予防ポイント

- ・温度、湿度に気を配り、暑さを避けましょう
- ・こまめに水分をとりましょう
- ・休養、栄養をとりましょう

#### ◎熱中症が疑われる症状

軽度…めまい、筋肉痛、汗が止まらない

中度…頭痛、吐き気、体がだるい

重度…意識がない、けいれん、高い体温 など

#### ◎熱中症の応急処置

涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめ、水や氷で体を冷やします。吐き気や嘔吐がなければ水分・塩分を補給します。症状が改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

### 男性の風しん抗体検査および予防接種

風しんの発生とまん延を防ぐため、風しんの抗体検査と予防接種を実施します。

#### ◎風しんの抗体検査

**対象者**／昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性

**実施場所**／全国の健診機関・協力医療機関

※職場の健康診断(特定健診)の際に受けることもできます。

**持ち物**／クーポン券、本人確認書類(健康保険証など)

#### ◎風しんの予防接種

**対象者**／風しんの抗体検査の結果、十分な抗体がないと判定された方

**実施場所**／全国の協力医療機関

**持ち物**／クーポン券、本人確認書類、抗体検査の結果

※協力医療機関のリストは厚生労働省HPに掲載されています。

※他市町村へ転出された方は、土浦市のクーポン券は使用できません。現在お住まいの市町村へお問い合わせください。

### 6月の献血

**日時**／6月12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

### 認知症への備え

土浦市医師会  
塚原健介(土浦厚生病院)

認知症の予防については、新聞や雑誌、テレビで頻りに特集が組まれています。食生活、運動、知的活動、適切な血圧や血糖管理が、認知症の発症や進行を遅らせる可能性はあるのですが、高い確率で予防できる手段はないという見解の専門家もいます。また、根治薬についても、研究は不調で開発中止が相次いでいるという報道もあります。

精神疾患は、本人の努力や性格、環境のストレスとはあまり関係なく発症することもあるため、予防は困難な面があります。認知症についても、努力すれば予防可能と強調することは、発症した本人や周囲は予防に失敗した、努力が足りなかったなどと考えやすく、かえって病気への偏見につながる危険性もあると思われれます。

ある当事者の方が、「予防」よりは「備え」という言葉を使った方がよいと話をしておられました。私もそれに賛成です。「予防」という言葉を使うと、頑張っ

防に取り組んでいながら認知症になった方が、予防が失敗したと思えば自信をなくしてしまう恐れがあります。「備え」であれば、台風が来る前に食料などを準備しておくことと同じです。「もし認知症になったら」と前もって考えておくことは重要だと思います。

認知症への備えとして特に重要なことは、介護サービスや介護保険についてよく知っておくことだと思います。老人ホーム、介護老人保健施設、訪問介護、デイケア、認知症リハビリテーションなど、さまざまなプランがあります。市の担当部署の方や、ケアマネジャー、社会福祉士、精神保健福祉士、ソーシャルワーカー、介護福祉士などの専門職種の方々から、アドバイスを頂けると思います。また、「認知症カフェ」という、認知症の方やその家族、認知症に関心のある方が自由に集えるカフェも各地域に設置されていますので、お問い合わせのうえ利用されると、きっと役に立つと思います。