

## 令和3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3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)に必要事項を記入し郵送または、ホームページから



**申込期限**／5月7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、各中学校地区公民館

## 元気アップ運動教室

**内容**／心身の虚弱化(フレイル)予防に関する講義、健康体操、ゴムバンドやボールなどを使った軽い運動

**日時**／1コース(金曜午前)…5月21日(金)～10月1日(金)  
2コース(月曜午前)…5月24日(月)～10月25日(月)  
3コース(水曜午前)…5月26日(水)～10月13日(水)  
いずれのコースも午前9時30分～11時30分、全10回

**場所**／土浦市保健センター

**対象**／65歳以上の市民

**定員**／各コース20人(定員を超えた場合は抽選)

**申込方法**／電話で

**申込期限**／5月6日(木)

## 健康減量教室

食生活改善を中心とした3か月間集中減量プログラム(スマートダイエット)を実践し、ダイエットリーダーの支援により健康的に適正体重を目指します。

**日時**／5月29日、6月5日、12日、19日、7月3日、17日、31日、8月21日(全8回)、フォロー教室…9月18日

いずれも土曜日の午後1時45分～4時

**場所**／土浦市保健センター

**対象**／市内在住または在勤の20～70歳で、BMIが25以上の方

※BMIが25未満の方でも、病気の治療などで医師から減量をすすめられている方は、参加可能です。

**定員**／10人(先着順)

**教材費**／4000円

**申込方法**／電話で

※糖尿病などで治療中の方や、食事の指導を受けている方は、申し込み時にお伝えください。

**申込期間**／4月21日(水)～5月19日(水)

## 5月の献血

**日時**／5月9日(日)、21日(金)  
10:15～11:45、13:00～16:00

**場所**／イオンモール土浦(花火ひろば北入口)

## 健康教室

腰痛を改善して  
元気な毎日をおくりましょう！

土浦市医師会  
大祢英昭(中央大祢整形形成外科)

土浦を元気に！中央大祢整形形成外科の大祢英昭です。新型コロナでテレワークでの長時間の座位、自粛による自宅整理などで腰痛を感じる機会も増えてきたのではないのでしょうか。ここでは腰痛の種類、原因、治療について解説します。

腰痛ガイドラインでは、**腰椎**から脳に至るあらゆる部位でさまざまな病態が関与しているとされています。腰痛を感じてから1か月以内は急性腰痛、3か月以上持続すると慢性腰痛と定義されています。

**急性腰痛**：活動性維持、鎮痛薬内服や湿布、腰椎コルセット、理学療法などが有効です。

**慢性腰痛**：局所の治療だけでなく脳も含めた疼痛の回路の治療も必要となります。弱い麻薬成分、うつ病やてんかんの治療に用いられる薬が有効です。ふらつきや眠気、悪心、嘔吐が問題となります。

腰痛の種類は実にさまざまで年齢、性別によっても異なります。ここでは腰椎椎間板ヘルニア、腰椎分離症、骨粗しょう症性椎体圧迫骨折について解説します。

**腰椎椎間板ヘルニア**：腰椎の間にあるクッションを椎間板といいます。膨隆した椎間板が神経を圧迫することにより腰痛、下肢痛が発生します。鎮痛薬で効果がなければ手術が考慮されますが、最近は椎間板注射で治療ができるようになりました。

**腰椎分離症**：腰椎後方の疲労骨折です。運動選手の腰痛に頻度が高く、早期に硬性コルセットでの治療を開始すれば予後が良好なため、早期診断が重要です。

**骨粗しょう症性椎体圧迫骨折**：65歳以上の女性の腰痛、身長が縮んだ、背中が丸くなったという方は注意が必要です。痛いのは10人に3人ほどです。腰痛が強くなり起き上がれない方は、椎体にセメントを注入するBKPという手術があり、疼痛も速やかに改善するとてもいい手術です。

なかには大動脈解離、化膿性脊椎炎、がんの骨転移など命に関わる腰痛もあります。長引くときには悩まずに専門医の受診をおすすめします。腰痛を改善して元気で充実した毎日をおくりましょう！