

12月のけんこう

健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

こども包括支援課(☎826-1111 内線2513)

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、4種混合または3種混合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歳～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／11歳～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(接種期間内に限る)

※協力医療機関外で接種する場合は、公費助成額を上限に償還払いとなります。(事前連絡が必要)

※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、健康増進課にて交付の手続きをお願いします。

※協力医療機関など、詳しくはホームページをご覧ください。



マタニティ歯科健診

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。妊婦さんのお口の健康づくりは、生まれてくるお子さんの健康につながりますので、ぜひ受診しましょう。

対象者／土浦市に住民登録があり妊娠届出をした妊婦

健診場所／協力医療機関

助成内容／妊娠期間中に、健診料のみを1回無料

受診方法／事前に協力医療機関に連絡のうえ、マタニティ歯科健康診査受診票と母子健康手帳を持参し、受診※受診票は妊娠届出時にお渡ししています。

睡眠中の赤ちゃんの死亡を減らしましょう

睡眠中に赤ちゃんが死亡する乳幼児突然死症候群(SIDS)という病気があります。何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因のわからない病気です。予防方法は確立していませんが、次の3つのポイントを守ることで、発症の可能性を低くすることができます。

- ・医学上の理由でうつぶせ寝をすすめられている場合以外は、あおむけに寝かせましょう
- ・妊娠中はもちろん、赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう
- ・母乳の出方には個人差がありますが、母乳が出る場合はできるだけ母乳で育てましょう

12月の献血

日時／12月5日(日)、17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

体の痛みは整形外科で しっかり治療しましょう

土浦市医師会

西郷峻瑛(西郷整形外科リハビリクリニック)

おおつ野で、西郷整形外科リハビリクリニックを開業しました西郷峻瑛です。私自身も学生時代ラグビーで肩の怪我をして手術を受け、痛みやしびれ、肩が動かさないといい状態になり、リハビリを受けることで良くなった経験があります。その経験から、多くの患者さんにリハビリを通じて良くなってほしいと思っています。

私たちの体は、使っていて初めて筋力や可動域が維持されており、使わなくなったら途端に関節が固まり、筋力は低下します。つまり、筋力や可動域を維持するためには適切な運動をすることが必要です。痛みのない状態では普通に動かすことが可能なのですが、痛い状態では動かせと言われてもうまくできません。誰でも痛いのは嫌なので、痛み止めを飲んでごまかすか、痛い部位を使わないようにして、無理して仕事や運動を続けてしまうと思います。

ですが、無理して続けていると、変な姿勢や体の使

い方になって別の部位への負担を増加させ、違う部位が痛くなり、最初に痛かった部位は使わないのでどんどん固まって動かなくなる、という悪循環になります。

手術や怪我をした人についても、治すためには固定して安静期間が必要ですが、固定した影響で動きが悪くなってしまいます。そのような状態から痛みなく正しく動けるようになるためにはリハビリが効果的です。年のせいだから、あるいは怪我をしたから、もうしょうがないと思って痛み止めだけ飲んでる人も少なくないと思います。痛み止めは痛みを感じにくくするだけであって、悪い場所が治るわけではありません。痛みは負担がかかって出ることが多いので、負担がかからないように体の使い方を直すことが大事です。

痛みがなく健康な状態で長く生活できるように、症状があれば放置するのではなく、早めに病院を受診して相談することが大切です。