

## B型肝炎予防接種

対象年齢／1歳未満

接種回数／3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、健康保険証など住所が確認できるもの

※協力医療機関以外での接種は、助成額を上限に償還払いとなります。接種の10日前までに、必ず健康増進課へご連絡ください。

※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、健康増進課で再交付の手続きをしてください。

## 胃がんリスク検査

対象者／市内に住民登録があり、令和3年度に40歳から70歳までの5歳刻みの年齢を迎える、これまでに胃がんリスク検査を受けたことがない方

※ピロリ菌除菌治療を受けた方、食道・胃・十二指腸の病気で治療または経過観察中の方、胃を切除した方などは対象になりません。詳しくはお問い合わせください。

検査料／1000円(生活保護受給者は無料)

検査内容／協力医療機関での血液検査

申込方法／ホームページ、電話、または健康増進課、市民課、各支所・出張所の窓口で

検査期間／3月31日(木)まで



## 土浦市特定不妊治療費助成事業

対象者／法律上の婚姻をしていて、夫または妻のいずれか(事実婚の場合は夫と妻のいずれも)が治療終了日に市内に住所を有している夫婦で、夫と妻のいずれにも市税などの滞納がない方

対象となる治療／県が指定する病院で受けた特定不妊治療(体外受精・顕微授精)で、治療終了日が令和3年度中であり、次のいずれかに該当するもの

・茨城県不妊治療費助成を受けた治療で、治療費が県の助成額を超えたもの

・茨城県不妊治療費助成の助成年限および年間助成回数を超えたもの

助成額／1回の治療につき5万円まで

(男性不妊治療をあわせて行った場合は、1回の治療につき5万円まで上乗せして助成)

助成回数／10回まで(平成23年度以降に助成を受けた回数を含む)

申請期限／3月31日(木)まで

※申請方法など、詳しくはホームページをご覧ください。



## 2月の献血

日時／2月6日(日)、18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

## 夜間、何度もトイレで起きる

土浦市医師会

石川哲生(土浦泌尿器科クリニック)

夜間、排尿のために何度も起きなければならない症状を夜間頻尿といいます。夜間頻尿は排尿に関わる症状の中でも頻度が高いもので、若い人では10~30%に、お年寄りでは40~80%に認められ、加齢とともに回数が増えることが報告されています。

特に、夜寝ている間に2回以上トイレに行く頻尿は、睡眠不足になる、また寝ぼけてトイレに行くことで転倒や骨折につながるケースもあり、治療の対象になります。ただ、年齢や性別・生活様式・認識の差により生活への影響の程度が異なるため、生活に支障がないのであれば必ずしも治療が必要なわけではありません。

夜間頻尿の原因は、大きく次の3つに分類されます。

## ・多尿

寝ているときの尿量が多くなるために、夜間トイレに何度も起きる。水分過剰摂取、うっ血性心不全、腎機能障害など

## ・膀胱容量の減少

少量の尿しか膀胱に貯められず、過活動膀胱や前立

腺肥大症、膀胱炎などで膀胱が過敏になるために起こる。

## ・睡眠障害

トイレに行きたいから目が覚めるのではなく、眠りが浅くて目が覚めてしまうためにトイレに行く。

検査は、問診、尿検査、超音波検査での残尿測定、排尿日誌など、痛みをとみなわない検査が主です。排尿日誌は、朝起きてから翌日の朝まで、排尿した時刻と排尿量を日記のように記録するものです。1回の排尿量と排尿回数、1日の排尿量を知ることができ治療の参考になります。

治療については、夜間多尿や膀胱容量低下などの原因はさまざまです。病態に応じた治療方法を組み合わせ治療します。

夜間頻尿の治療は難しいこともありますが、運動療法や適切な生活整備、前立腺肥大症や過活動膀胱に対する薬物治療で改善する方も多くいらっしゃいます。お困りの方は医療機関にご相談ください。