

## 令和4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4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10日(火)(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【水曜コース】

こころと体を元気に保つための運動や健康習慣を、理学療法士などが分かりやすく紹介します。

**日程**／5月18日(水)～9月7日(水) (全8回)

**時間**／午前の部…午前10時～11時30分

午後の部…午後2時～3時30分

**場所**／土浦市保健センター

**対象**／65歳以上の市民

**内容**／講義、健康体操、ゴムバンドなどを使った軽い運動

**定員**／各20人(先着順)

**申込方法**／電話で

## 健康減量教室

食生活改善を中心としたプログラム(スマートダイエット)の実践により適正体重を目指し、その後の体重維持もダイエットリーダーがサポートします。

**日時**／5月28日、6月4・11・18日、7月2・16日、8月6・27日、9月24日、11月26日、2月25日(全11回)いずれも土曜日の午前9時45分～正午

**場所**／土浦市保健センター

**対象**／市内在住の20歳～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**／15人(先着順)

**教材費**／3800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18日(月)～5月13日(金)

## 5月の献血

**日時**／5月20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

## 心の病と薬の知識

土浦市医師会

綿引秀夫(わたひきクリニック)

心の病には、さまざまな病があります。例えば、神経症、うつ病、躁うつ病、統合失調症、認知症、発達障害、人格障害など、多くの病気があります。

ある医者論文では、多く見積もって、人口の6人に1人が心の病であると報告しています。ところが、心の病に対しての偏見が多く、病気があるのに病院を受診せず、社会生活ができなくなってしまう人もたくさんいます。

心の病に対して、薬はとても有効なのですが、偏見がたくさんあります。薬を飲んでると廃人になるとか、薬を飲んでると依存症になってしまうと考えている人も多くいます。しかし、薬を飲まないことの害を知らない人が多くいるように思います。薬を飲まないことによって、憂鬱になり、自殺してしまう人や、被害妄想や、幻聴がひどくなり、他人に暴力をふるうようになる人もいます。

しかし、風邪薬と心の病の薬には、違いもあります。風邪薬は、症状がなくなれば、やめてもいいのですが、

心の病の薬は、やめると悪化してしまうことが多いです。心の病の薬でも、性質によって薬をやめたりすることもできますが、それは、主治医の先生とよく相談してください。その人が必要な薬をやめてしまうと、今まで効いていた薬が効かなくなり、結果として薬が増えてしまう人が多数います。インターネットや、専門家でない人の意見を鵜呑みにするのではなく、精神科専門医の意見を信用してください。

なお、最近では副作用が少ない薬も発売されるようになりましたが、人によっては、昔の薬しか効かない人もいますので、その人に合った薬を見つけるには、ある程度の時間がかかります。1回通院しただけで、薬の効果がないと判断するのはやめたほうがいいと思います。

病気によっては、カウンセリングで治らない病気もたくさんあるので、薬での治療も嫌がらず行ってください。