

## 40歳誕生日歯科健康診査・肝炎ウイルス検診

## ◆40歳誕生日歯科健康診査

**対象**／市内に住民登録があり、昭和57年4月1日～昭和58年3月31日生まれの方

**検査内容**／むし歯・歯周病などの検査

## ◆肝炎ウイルス検診

**対象**／市内に住民登録があり、令和4年4月1日から令和5年3月31日までに、40歳から70歳までの5歳刻みの年齢を迎える方で、これまでに同検診を受けたことがない方

**検査内容**／血液検査(B型・C型肝炎ウイルス検査)

## ◎共通

**診査・検診期間**／令和5年3月31日(金)まで  
※対象の方には4月に受診票を送付しています。  
※転入した方も対象となります。

## 筋トレ・脳トレ教室

**内容**／講義：筋トレのポイント、認知症予防など  
運動：ストレッチ、筋トレ、脳トレなど

**日時**／8月31日(水)、9月14日(水)、28日(水)、10月12日(水)、26日(水) (全5回)  
いずれも午後2時～3時30分

**対象**／市内在住の65歳以上の方

**場所**／六中地区公民館

**定員**／20人(定員を超えた場合は抽選)

**申込方法**／電話で **申込期限**／8月2日(火)

## 上がりぎみなら下げましょう 血圧・血糖教室

**日程・時間**／いずれも午後2時～4時

日程	内容
①8月19日(金)	高血圧・高血糖について
②8月24日(水)	減塩・減糖のポイント
③8月30日(火)	ヨガ体験・取り組もう！運動習慣
④9月12日(月)	塩分濃度測定・食事バランス
⑤9月28日(水)	はじめよう！新生活習慣
⑥10月12日(水)	①～⑤を振り返って

**場所**／①～③ウララ2ビル 8階  
④～⑥土浦市保健センター

**対象**／市内在住の64歳以下の方で、次のいずれかの糖尿病や高血圧の治療を受けていない方

- ・血圧 収縮期血圧…130～160mmHgまたは拡張期血圧…80～90mmHg
- ・血糖値 空腹時血糖…100～130mg/dlまたはHbA1c5.5～6.5%

**定員**／20人(先着順)

**申込方法**／電話で

**申込期間**／8月1日(月)～12日(金)

## 8月の献血

**日時**／8月19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

## 月経不順・不妊について

土浦市医師会  
市川良太(霞ヶ浦医療センター)

月経不順の方には、まず「妊娠の可能性」と「がんの可能性」を除外するための超音波検査と、可能であれば内診が行われます。10代の方は「卵巣機能の未熟性」「激しい運動の有無」「ダイエット」、20～30代の方には「多嚢胞性卵巣症候群などの排卵障害」、40～50代の方には「卵巣機能の低下」など、年齢に応じた問診・検査が重ねられます。「体重(太りすぎも痩せすぎもダメ)」「ストレス」についても聴取されます。「何かストレスは？」の質問に「職場で異動があつて」「嫌いな上司が」といった話はよく出ます。

治療には、まず「理想体重・適度な運動量の指導」があります。薬物治療は妊娠希望のある方とない方で異なります。妊娠希望のある方は、「排卵誘発剤で排卵を促すなどの不妊治療」で月経周期が整います。妊娠希望のない方は、「月経を来させたい時だけホルモン剤を飲む」「毎日ピルを飲む」などがあり、ライフスタイルに合わせて治療が選べます。ピルに抵抗がある人もい

ますが、血栓症のリスクが少し上がる以外に大きな副作用はないとされています。

子宮体がんの予防のため、3か月に1回は月経があることが望ましいとされていますので、「3か月、月経が来ていない」時には受診をお勧めします。逆に「1か月に3回も月経があつた(月2回はOK)」時も受診してください。受診時に聞かれますので、普段から月経・不正出血の日付をメモしておく習慣が大事です。

近年、「産みたいときに産める体であるため、普段から健康に気を付ける」という「プレコンセプションケア」の重要性が指摘されています。「食事・喫煙・アルコール・感染症予防・ワクチン・ストレスに普段から気を配ることが、将来の妊娠につながる」という考え方です。チェックリストがあり、インターネットから入手できます。月経不順と不妊は密接に関連しているので、妊娠希望のある方もない方も、一度チェックをしてみたいかがででしょうか。