



～健康づくりコラム～

こくう 口腔がんを知っていますか? 健康増進課 ☎ 029-898-2312

口腔がんは、口の中にできる悪性腫瘍です。舌、上下の歯ぐき、頬の内側、上あご、舌と下側の歯ぐきの間、唇にできます。自覚症状で多いのが、口の中の痛み、しこり、腫れ、ただれ、出血、歯のぐらつき、口臭などです。しかし、初期は痛みが少なく、痛みが出てきた時には、すでに進行しているケースが多いです。舌や歯肉の盛り上がり、硬いしこり、なかなか治らない口内炎などの症状には注意が必要です。

口腔がんが気付きにくいのは、**見た目が口内炎やその他の潰瘍に似ている**からだと言われています。また、初期は痛みが少ないため「そのうち治るだろう」と思っている間に病気が進行してしまいます。

口腔がんのリスク因子は喫煙と飲酒といわれています。喫煙と飲酒の習慣がある人は、ない人と比べて口腔がん発生のリスクが数倍高いことが報告されています。また、虫歯で欠けた歯や不適合な入れ歯・差し歯により慢性的に口の中の粘膜を刺激することで発がんリスクが高まること指摘されています。

こんな症状に注意！日頃からセルフチェックを

- ①口内炎が2週間以上治らない
- ②噛んだ傷や抜歯した傷がなかなか治らない
- ③原因不明の歯のぐらつきがある
- ④入れ歯が痛みや腫れで合わない
- ⑤歯が浮く感じがする
- ⑥ただれ・しこり・腫れ・できもの・出血など

心配な方は、歯科を受診しましょう

保健センターでも歯周疾患検診の時に口腔がんができていないか歯科医師がチェックしています。



無料 6月9日金 / あじさい館、
電話 8月31日金、令和6年1月28日回 /
予約制 かすみがうらウエルネスプラザ
興味がある方はぜひお電話ください。お待ちしております。

～休日緊急診療当番医～ 5月



土浦地区 診療時間 午前9時～正午 / 午後1時～4時

【内科】			【外科】		
3日	大石内科クリニック	029-835-0014	3日	野上病院	029-822-0145
4日	木戸医院	029-841-1753	4日	県南病院	029-841-1148
5日	山手医院	029-835-3388	5日	伊野整形外科医院	029-821-6028
7日	高野医院	029-841-0154	7日	神立病院	029-831-9711
14日	田谷医院	029-823-2636	14日	松永医院	029-823-7771
21日	鈴木クリニック	029-841-7711	21日	野上病院	029-822-0145
28日	あおき内科クリニック	029-825-8181	28日	県南病院	029-841-1148

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】		
3日、4日、5日、7日、14日、21日、28日	石岡第一病院	0299-22-5151

茨城おとな・子ども救急電話相談 受付時間：24時間 / 365日

救急車の要否や応急手当アドバイス、医療機関案内

おとな：☎ #7119 子ども：☎ #8000 つながらないときは ☎ 050-5445-2856



～シルバーリハビリ体操～ 5月



YouTube 動画配信



場所	日時	※感染症の影響により、中止の場合あり
あじさい館	2、9、16、23、30日 / 毎週 日	午後1時
千代田公民館	9、23日 / 第2・4 日	午前10時
働く女性の家	1、8、15、22、29日 / 毎週 日	午前10時
やまゆり館	12、19日 / 第2・3 日	午前10時
大塚ふれあいセンター	1、8、15、22、29日 / 毎週 日	午後1時

介護が必要な状態にならないように筋力を保つための予防体操です。自宅でもできるシルバーリハビリ体操をYouTubeで配信しています。
☎ 地域包括支援センター ☎ 029-898-9110

子育てお悩み相談室

2歳児の保護者からの相談

「テレビや動画アプリに子守をさせてはいけない」と聞きますが、つい子どもに見せて家事をすることがあり、不安になります。

【テレビや動画アプリを見せてもいいの?】

子育てをしながらの家事は、時間に追われる中でお子さんにも目をかけなくてはいけないので、大変です。実際には、少しの間、静かにしてもらうためにテレビや動画アプリを見せることも、一つの方法であるといえます。

しかし一方で、テレビや動画は視覚優先で受け身になりがちです。子どもがテレビや動画などを見過ぎると、感情表現や想像力が欠如するという報告もありますので、どのように付き合うことが最適か考えてみましょう。

【見せるときの注意点】

まず、「1日30分までしか見せない」など、見ても良い時間を決めましょう。これは、だらだらと長い時間見せるのを避けるためです。

また、テレビとの距離は適切か、寝ころんで見ていないかなども確認してください。見せ方をけじめのあるものにすれば、楽しい時間を過ごせます。



見終わったらお子さんに感想を聞くなど、テレビや動画アプリと同じくらいの時間、コミュニケーションをとってあげてください。子どもは、大好きな人に話を聞いてもらうとうれしくなり、それだけで元気になります。ちょっとした工夫で、親子にとって大切な時間がつくれると思います。

子育ての不安やお悩みはありませんか? 一人で悩まず、お気軽にご相談ください。



☎ 健康増進課 ☎ 029-898-2590

子育てインフォメーション

やまゆり館行事 要予約 ※5月1日 日 予約開始



ベビーマッサージ

日時：5月16日 日 午前10時～10時45分
募集：10組 (0歳2カ月～ハイハイ前までの赤ちゃんとその保護者) ※24時間以内に予防接種を受けたお子さんは、参加をご遠慮ください。

バレエリトミック

日時：5月17日 日
①午前9時45分～②午前10時45分～
募集：各部7組 (1～3歳のお子さん)
※初めてのお子さんや保護者も参加できます。
※参加費などの詳細は、ホームページをご覧ください。
☎ やまゆり館 ☎ 029-832-5601

乳幼児健診・教室カレンダー 5月

※感染症の影響により、中止となる場合があります。

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診 (令和5年1月生)	24日 日	午前9時15分	要	かすみがうら ウエルネス プラザ	健康 増進課
1歳児健診 (令和4年4・5月生)	23日 日	午後1時15分	要		
1歳6カ月児健診 (令和3年10月生)	11日 日	午後1時15分	要		
3歳児健診 (令和2年1月生)	26日 金	午後1時15分	要		
離乳食教室	9日 日	午前10時	要		
にこにこ教室 (未満児)	11日 日、25日 日、31日 日	午前10時	要		
にこにこ教室 (5・6歳)	10日 日	午後2時	要		
にこにこ教室 (個別)	10日 日、12日 金、15日 日、26日 金、29日 日	午前9時30分	要		

子育て相談カレンダー 5月

※感染症の影響により、中止となる場合があります。

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	9日 日、23日 日	①午前9時30分 ②午後2時	5月1日 日 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	23日 日	午前9時30分	要	かすみがうら	健康増進課
ウエルカムベビークラス	29日 日	午前9時30分	要	ウエルネスプラザ	