

健康手帳 高齢者の脱水症

前橋市医師会 中田 裕一

人間は年を取るとともに、水分を体に蓄えておくことが難しくなります。水分を多く含む筋肉の量が減少することや、抗利尿ホルモン分泌の低下により排尿回数が特に夜間に増えることなどが原因です。また、暑さを感じにくくなるので、炎天下での作業が苦にならず熱中症になってしまったり、厚着をしたりエアコンを嫌ったりすることで「うつ熱」のために体温が上昇し、吐く息の中や皮膚から知らず知らずのうちに水分が失われがちです。

さらに、高齢者はのどの渇きを自覚しにくいので、飲水量が不足する傾向があります。脱水症が重症化すると、意識障害や臓器障害が出現して致命的なこともあります。予防するためには、のどの渇きに関係なく少量ずつこまめに水分を摂り、室温や衣類の調節を適切に行うことが重要。本人に脱水の自覚がない場合が多いので、まわりの人たちが注意してあげる必要があります。

心配な人はかかりつけ医などで相談してください。



健康

禁煙挑戦は専門家と一緒に

禁煙チャレンジ塾を実施。自分に合った方法で禁煙してみませんか。初回面接から3カ月支援します。

日時 9月13日(火)・14日(水)・15日(木)、午前9時～午後4時
会場 前橋保健センター
内容 呼吸一酸化炭素濃度測定・尿中ニコチン代謝物濃度測定、保健師との面接
9月6日(火)までに健康増進課 ☎027-220-5784へ

講話と調理実習で高血糖予防

はっぴい健康クッキングを開催。管理栄養士の講話や食生活

精神科医が話す 心の不調と病気



市民健康講座こころの健康「こころの不調と病気について」を開催。ストレスによる不眠やうつ病などについて、精神科医が話します。
日時 = 8月23日(火)午後1時30分～2時30分
会場 = 前橋保健センター
対象 = 市内在住の人、先着50人
8月18日(木)までに保健予防課 ☎027-220-5787へ

暑い夏場は食中毒に要注意

8月は食品衛生月間です。夏は食中毒が発生しやすい時季。食中毒予防の3原則は、「菌をつ

改善推進員の調理実習から血糖値が上がりやすい食事学びます。
日時 9月6日(火)② 8日(木)③ 13日(火)、午前9時30分～午後1時30分
会場 ①は城南支所②は清里市民サービスセンター③は宮城公民館
対象 一般、先着各30人
費用 各400円
その他 託児希望者は問い合わせてください
各開催日の1週間前までに健康増進課 ☎027-220-5783へ

健康テレホンサービス

健康相談と原稿検索がインターネットでも利用できます。アドレスは <http://www.rainin.com/kenko/>です。
曜日・内容 月曜 静脈血栓 寒栓症(火曜)アレルギー性鼻炎の舌下免疫療法(水曜)睡眠と肌の健康(木曜)夜中の歯痛(金曜)カンガルーケアについて(土日曜)こどもの夏風邪
直接相談タイム 医師が直接相談。8月18日(木)(歯科)、午後7時30分～9時

けない、増やさないと、やっつける」。家庭でできる予防のポイントを守り食中毒を防ぎましょう。
①食品購入時は消費期限などの表示をチェック。肉や魚は分けてビニール袋に入れる②食品は帰ったらすぐに冷蔵庫へ③調理中は小まめに手を洗う。包丁やまな板を使って肉や魚を切ったら、洗剤で洗って熱湯消毒④食品の加熱は中まで十分に⑤食事は手を洗う⑥残った食品は小分けし、ふた付き容器に入れるかラップをして冷蔵庫へ。
衛生検査課 ☎027-220-5778

健康



税

第3日曜は納税相談窓口

仕事などで平日に来庁できない人のために、納税相談窓口を開設します。
日時 8月21日(日)午前8時30分～午後4時
会場 市役所収納課
同日課 ☎027-898-6233

その他の情報

おもちゃの病院
壊れたおもちゃを無料で修理。
日時 8月14日(日)② 16日(火)③ 21日(日)、午前10時～正午
会場 ①は南橋市民サービスセンター②は城南支所③は総合福祉会館
☎ボランティアセンター ☎027-232-3848
青少年支援センター運営協議会の傍聴
日時 8月24日(水)午後3時～4時45分
会場 総合福祉会館
対象 一般、先着5人
当日午後2時30分～50分に会場へ直接 ☎027-898-5876

教育委員会定例会の傍聴

日時 8月17日(水)午後3時
会場 市役所11階南会議室
対象 一般、先着10人
当日午後2時30分～50分に会場へ直接
教育委員会事務局総務課 ☎027-898-5802

国民健康保険運営協議会の傍聴

日時 8月25日(木)午後2時
会場 市立図書館地下講堂
対象 一般、先着10人
当日午後1時30分～50分に会場へ直接
国民健康保険課 ☎027-898-6246

市民の茶席

日時 8月25日(木)午前10時～午後3時
会場 前橋プラザ元氣21・5階茶室
☎前橋茶道会・近藤宗秀さん ☎027-231-9585
毒物劇物取扱者試験
日時 10月16日(日)午後2時～4時
会場 県民健康科学大(上沖町)願書の配布 市保健所内保健総務課で
費用 1万7000円
9月5日(月)～9日(金)に願書に記入し同課へ直接 ☎027-226-2665

8月の各種無料相談					
相談名・問い合わせ	日時	会場	相談名・問い合わせ	日時	会場
行政相談 ☎027-898-6100	8月9日(火) 午後1時～3時	かずかわ老人福祉センター	成人のための月いち健康相談 ☎027-220-5708	8月30日(火) 午前9時～11時	前橋保健センター
	8月17日(水) 午後1時～4時	市役所市民相談室	精神科医によるこころの相談 ☎027-220-5787	8月31日(水)午後1時30分～3時(予約制)	
	8月18日(木) 午後1時～3時	大胡・宮城支所	若者のこころの相談 ☎027-220-5787	8月16日(火)午後1時30分～3時(予約制)	
	8月19日(金) 午後1時～3時	桂置市民サービスセンター	就労相談 ☎027-231-3211	火曜～土曜、午前10時～午後4時	前橋テルサ
	9月2日(金) 午後1時～3時	東市民サービスセンター	心配ごと相談 ☎027-237-5006	月曜～金曜、午後1時～4時	総合福祉会館
公証相談 ☎027-898-6100	8月8日(月) 午後1時～4時	市役所市民相談室	外国人相談 (英語・中国語・ポルトガル語・スペイン語) ☎027-243-7788	月曜・午後1時～5時、木曜・午前9時～午後1時	市役所外国人相談窓口
人権相談 ☎027-898-6100	8月19日(金) 午後1時～4時	市役所市民相談室・富士見支所			
行政書士相談 ☎027-898-6100	9月5日(月) 午後1時～4時	市役所市民相談室			

※市民相談(☎027-898-6100)、DV・セクハラ相談(☎027-898-6520)、家庭児童相談(☎027-223-4148)、母子家庭相談(☎027-220-5701)、女性相談(☎027-220-5700)は午前8時30分～午後5時15分。教育・青少年相談(☎027-230-9090)は月曜～金曜の午前9時～午後7時、土曜は午前9時～午後5時。就学に向けての相談(☎027-210-1234)は月曜～金曜の午前9時～午後5時。自殺予防「群馬いのちの電話」(☎027-221-0783)は午前9時～午前0時。

人権標語
鎌倉中1年
紺野真由さん

困ったら 助けられる 友がいる