

健康手帳 災害とエコノミークラス症候群

前橋市医師会 瀬田 享博

長時間のフライトのあと、歩き始めたとき、急に呼吸困難を起こし、時には死亡する。これが「エコノミークラス症候群」と呼ばれる病気の典型的な例です。飛行機のエコノミークラスで発症する事が多かったためこのように呼ばれています。

近年では、災害で避難している状況で多くの方がこの病気で命を落としています。今年の熊本地震でも10人以上の方が亡くなりました。原因は車や避難所などで下肢が十分に伸ばせない状況に長時間いること。下肢にで

きた血栓が歩行などの運動を契機に血液の流れに乗って肺に到達。肺の血管を閉塞することで発症します。災害時などは水分をあまり取らないため血液が濃縮され、血栓ができやすくなります。予防には、水分をとって定期的に下肢の運動を行ったり、下肢の血液の流れを良くして血栓形成を抑えたりします。弾性ストッキングを使用することも1つの方法です。

心配な人はかかりつけ医などで相談してください。

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 11月13日(日) 15日(火) 20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

椅子に座って初めてのフラダンス

日時 11月14日(月)・28日(月)・12月5日(月)・12日(月)、午前10時30分～11時30分
会場 総合福祉会館
対象 市内在住・在勤の人、先着各30人
☎ボランティアセンター ☎027-232-3848

市民の茶席

日時 11月15日(火) 午前10時～午後3時
会場 前橋プラザ元気21内5階茶室
☎前橋茶道会・親松宗清さん ☎027-251-2645



教育委員会定例会の傍聴
日時 11月16日(水) 午後3時

講座・教室

前橋テルサ

☎027-231-3943
フィットネス&カルチャースクールを開催します。
講座名・期日 ①自分のペースでワード&エクセルを復習しよう 11月19日(土) ②年賀状の文面を作成しよう! 11月26日(土) ③年賀状の宛名を印刷しよう! ④基礎から始める話し方会話術入門 12月3日(土) ⑤本格クリスマスリースを親子で楽しく作ろう! 12月4日(日) ⑥体験しよう! ビューティーヨガ&ウォーキング講座 12月7日(水) 申同館へ

中央公民館

☎027-210-2199
子育て支援ボランティア講座を開催。子どもとのコミュニケーションのとり方やしつけの方法など、子育て中の親や子どもたちを支援するために必要な知識や技能を学びます。



税

納税管理人の申告を忘れずに

固定資産税の納税義務者が市内に居所・事務所などを持たない場合は、納税管理人を設定する必要があります。納税管理人とは納税義務者に代わって納税通知書の受領や納税に関する手続きを行う個人や法人のこと。市役所資産税課、大胡・宮城・柏川・富士見支所で手続きしてください。
☎資産税課 ☎027-898-6216

第3日曜は納税相談窓口

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 11月20日(日) 午前8時30分～午後4時
会場 市役所収納課
☎同課 ☎027-898-6233

人権標語 共愛学園中3年 林香織さん
命の重さ あなたのほかりで はかれるの

11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
法律相談 ☎027-898-6100	火曜、午後1時～4時(予約は前週の木曜、午後2時から電話で)	市役所市民相談室	登記相談 ☎027-898-6100	11月11日(金) 午後1時～4時	市役所市民相談室
			公証相談 ☎027-898-6100	11月14日(月) 午後1時～4時	
行政相談 ☎027-898-6100	11月8日(火) 午後1時～3時	かすかわ老人福祉センター	人権相談 ☎027-898-6100	11月18日(金) 午後1時～4時	前橋保健センター
	11月10日(木) 午後1時～3時	大胡支所	行政書士相談 ☎027-898-6100	12月5日(月) 午後1時～4時	
	11月11日(金) 午後1時～3時	上川瀬市民サービスセンター	成人のための月いち健康相談 ☎027-220-5708	11月29日(火) 午前9時～11時	市保健所
	11月16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	11月9日(水)・16日(水)、午後1時30分～3時(各予約制)	
	11月18日(金) 午後1時～3時	宮城支所	若者のこころの相談 ☎027-220-5787	11月15日(火) 午後1時30分～3時(予約制)	前橋テルサ
	11月25日(金) 午後1時～3時	南橋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	
	12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
	12月7日(水) 午後1時～3時	富士見公民館	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	

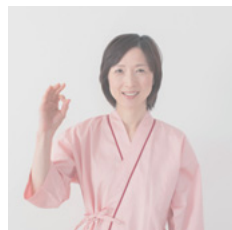
※市民相談(☎027-898-6100)、DV・セクハラ相談(☎027-898-6520)、家庭児童相談(☎027-223-4148)、母子家庭相談(☎027-220-5701)、女性相談(☎027-220-5700)は平日の午前8時30分～午後5時15分。教育・青少年相談(☎027-230-9090)は平日の午前9時～午後7時、土曜は午前9時～午後5時。就学に向けての相談(☎027-210-1234)は平日の午前9時～午後5時。自殺予防「群馬いのちの電話」(☎027-221-0783)は午前9時～午前0時。

子宮頸がん・乳がん 本年度最後の集団検診

子宮頸がん(けい)と乳がんの集団検診を実施。今回が本年度最後の集団検診です。来年1月10日(火)は検診バス乗車中に限り託児ができます。

日時=①来年1月5日(木)②6日(金)③10日(火)④11日(水)⑤12日(木)、午後1時～2時

会場=①はJA前橋市南部支所(鶴光路町)②は芳賀市民サービスセンター③は南橋市民サービスセンター④は清里市民サービスセンター⑤はJA前橋市本所(富田町)
対象=本年度検診未受診の女性(子宮頸がん)20歳以上(乳がん(甲状腺))40歳以上
用意する物=受診シール



☎12月10日(土)までにJA前橋市☎027-261-3832へ

健康

健康テレホンサービス

☎027-234-4970
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.raijin.com/kenko/です。

曜日・内容(月曜)インフルエンザのはなし(火曜)インフルエンザの予防(水曜)アトピー性皮膚炎(木曜)高齢者の皮膚病(金曜)低血圧と食事(土日曜)ノロウイルスの知識
直接相談タイム(歯科) 11月16日(水)午後7時30分～9時