

健康手帳

ぼうこう炎のはなし

ぼうこう炎は、通常、細菌がぼうこうの中に入って起こります。細菌が入ったためぼうこうが炎症を起こし、おしっこをする時の痛みやおしっこが近くなるなどの症状が出ます。水分を多くとって洗い流し、抗生物質を飲めばすぐに治りますが、時にはすぐ直らないこともあります。これは飲んだ抗生物質に対して、細菌が抵抗力を持っているためです。その場合は薬を変えるとよくなります。それでも治らないときやおしっこはきれいになったのに症状が治まらない場合は、違う病気が隠れているかもしれません。

心配な人はかかりつけ医などで受診してください。

近頃、細菌が原因ではないぼうこう炎の人が多くいることが分かってきました。間質性ぼうこう炎といわれ、原因はよく分かっていませんが、ぼうこうの壁に慢性の炎症が起こる病気です。普通のぼうこう炎と同じ症状の場合もありますが、おしっこがたまったときに痛みや不快感があることが多いのが特徴です。

ぼうこう炎が治りにくい。すぐぼうこう炎のような症状が出る場合は、主治医か泌尿器科に相談してください。

前橋市医師会 中沢 康夫

冬の感染症にご注意ください



冬はインフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節。この時期に流行する感染症の原因であるウイルスは、低温・乾燥を好みます。空気が乾燥すると、咳やくしゃみがより遠くまで飛び、喉や鼻粘膜の抵抗力も低下するため、ウイルスに感染しやすくなります。次のことに心掛け感染症予防に努めましょう。①外出後や食事の前などは石けんで手をよく洗う②咳やくしゃみの症状があるときはマスクを着用する③バランスの取れた食事と十分な睡眠を心掛ける④体調不良を感じたら早めに病院へ行く。

衛生検査課 ☎ 220-5779

健康

婦人科集団検診のお知らせ

子宮頸がん・乳がんの本年度最後の集団検診を来年1月に行います。各集団検診日など、詳しくは健康のしおりをご覧ください。対象Ⅱ本年度検診対象者で未受診の女性（子宮頸がん）20歳以上（乳がん（マンモグラフィ検査のみ）40歳以上

用意する物Ⅱ受診シート
各検診日の2カ月前〜1カ月前に、J A前橋市本所 ☎ 261-3832へ

百娘隊のまちなか健康相談

保健師や栄養士などで組織する百娘隊が、中心市街地で健康相談や体の部位別の筋肉量・脂肪量測定、血圧測定、ピンシヤン元気体操などを実施します。

日時Ⅱ11月〜来年3月の第1・3月曜、午後1時〜3時30分
会場Ⅱふくしまや（千代田町二丁目）
対象Ⅱどなたでも
国民健康保険課 ☎ 220-5715

健康は食生活の改善から

からだにいい食講座Ⅱ朝食

日時Ⅱ12月14日（金）午前9時30分〜午後1時30分
会場Ⅱ前橋保健センター
対象Ⅱ一般、先着30人
内容Ⅱ朝食に関する管理栄養士の講話や調理実習など
費用Ⅱ材料費
その他Ⅱ託児希望者は問い合わせてください
12月7日（金）までに健康増進課 ☎ 220-5784へ

禁煙したい人を支援します

禁煙チャレンジ塾を開催。呼吸器一酸化炭素や尿中ニコチン代謝物の濃度を測定後、保健師と面接します。

日時Ⅱ12月12日（水）・13日（木）・14日（金）、午前8時30分〜午後5時15分
会場Ⅱ前橋保健センター
12月5日（水）までに健康増進課 ☎ 220-5783へ

悩みを分かち合い家族の交流

ひきこもりの若者の家族のつどい

日時Ⅱ11月22日（木）午後1時30分〜3時30分
会場Ⅱ前橋保健センター
対象Ⅱ市内在住で18歳〜40歳のひきこもりの人の家族、先着20人
内容Ⅱ家族の交流や悩み・対応についての意見交換
11月7日（水）から健康増進課 ☎ 220-5785へ

脂質異常症の予防法を学ぶ

健康スタイル講座Ⅱ脂質異常症編
日時Ⅱ12月10日（月）午前9時30分〜正午
会場Ⅱ前橋保健センター
対象Ⅱ脂質異常症の治療をしていない人、先着30人

人権標語

「だいじょうぶ」 そのひとことがうれしいよ

中川小 2年 中島 美音さん

11月の各種無料相談				
相 談 名	日 時	会 場	問い合わせ	
法律相談	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	市民相談室☎898-6100	
行政相談	11月13日(水)午後1時～3時	かずかわ老人福祉センター		
	11月16日(金)午後1時～3時	上川淵市民サービスセンター		
	11月19日(月)午後1時～3時	宮城支所		
	11月21日(水)午後1時～4時	市役所市民相談室		
	11月30日(金)午後1時～3時	南橋市民サービスセンター		
	12月5日(水)午後1時～3時	ふじみ老人福祉センター		
	12月7日(金)午後1時～3時	東市民サービスセンター		
登記相談	11月9日(金)午後1時～4時	市役所市民相談室		
公証相談	11月12日(月)午後1時～4時			
人権相談	11月16日(金)午後1時～4時			
行政書士相談	12月3日(月)午後1時～4時			
精神科医による こころの相談	11月14日(水)・28日(水)、午後1時30分～3時(各予約制)	市保健所	健康増進課☎220-5785	
労働相談	11月14日(水)・28日(水)、午後1時30分～4時(予約優先)	前橋プラザ元気21内52会議室	産業政策課☎210-2276	
電話労働相談	11月21日(水)午後1時30分～4時、相談員は社会保険労務士・山本真理さん☎280-3622			
	12月5日(水)午後1時30分～4時、相談員は同・峰岸祥子さん☎243-5600			
就労相談	火曜～土曜、午前10時～午後5時	前橋テルサ	前橋テルサ☎231-3211	
心配ごと相談	月曜～金曜、午後1時～4時	総合福祉会館	市社会福祉協議会☎237-5006	
外国人相談	月曜、午後1時～5時・木曜、午前9時～午後1時。英語・中国語・ポルトガル語・スペイン語の4カ国語で面接相談	市役所外国人相談窓口	市国際交流協会☎243-7788	
※市民相談(☎898-6100)、DV・セクハラ相談(☎898-6520)、家庭児童相談(☎223-4148)、母子家庭相談(☎220-5701)、女性相談(☎220-5700)は午前8時30分～午後5時15分。教育・青少年相談(☎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。幼児の発達・子育て・就学相談(☎210-1234)は月曜～金曜の午前9時～午後5時。				

内容Ⅱ脂質異常症の予防方法など
12月3日（月）までに健康増進課 ☎ 220-5784へ

運動で健康体を手に入れる

健康サポートデー
日時Ⅱ①11月26日（月）午前10時〜11時30分②11月28日（水）午前10時〜正午

会場Ⅱ①は富士見保健センター②は前橋保健センター
対象Ⅱ一般①は先着15人②は先着30人
内容Ⅱ身体計測、運動体験、健康相談など

男性限定リラックス筋トレ体験

日時Ⅱ11月28日（水）午後7時〜8時30分
会場Ⅱ前橋保健センター
対象Ⅱ男性、先着30人
内容Ⅱ身体計測、筋トレ体験、健康相談など
①は11月19日（月）までに富士見保健センター ☎ 288-7188②と男性限定企画は11月21日（水）までに健康増進課 ☎ 220-5784へ

生活の中で骨を丈夫にしよう

骨粗しょう症教室
日時Ⅱ12月5日（水）・12日（水）の2回、午前9時30分〜正午
会場Ⅱ前橋保健センター

対象Ⅱ一般、先着40人
内容Ⅱ保健師・栄養士の話、運動実習
11月28日（水）までに健康増進課 ☎ 220-5784へ

聞かせてください心の悩み

こころの電話相談
心の病気や不安・悩みについて精神科の医師などが電話で相談に乗ります。

日時Ⅱ11月18日（日）午前10時〜午後3時
専用電話番号Ⅱ290-2920
県精神保健福祉協会 ☎ 263-1166

健康テレホンサービス

☎ 234-4970

原稿検索と健康相談がインターネットでも利用できます。アドレスは <http://www.rajin.com/kenko/> です。

月曜Ⅱインフルエンザのはなし
火曜Ⅱインフルエンザの予防
水曜Ⅱ胃潰瘍
木曜Ⅱ高齢者の皮膚病
金曜Ⅱ聞こえにくいと感じたら
土日曜Ⅱ放射能とタバコの発がん性比較
直接相談タイムⅡ医師が直接相談。11月8日（木）（皮膚科・外科）、14日（水）（歯科）、午後7時30分〜9時