

健康手帳

耳管開放症

耳管は鼻の奥と耳をつなぐ管で、普段は閉じていて食べ物などを飲み込む際に開きます。耳管開放症とはこの耳管が開いたままになる病気です。自分の声や呼吸音が異様に耳に響き、耳がふさがった感じがします。突然症状が出て、しばらくすると治っている人がほとんどですが、症状は非常に不快で、話している声の大きさが分かりにくくなります。また、放置すると真珠腫性中耳炎という重大な病気に発展する可能性もあります。この症状の主な原因は、体重の減少や運動後の

心配な人はかかりつけ医などを受診してください。

脱水、病後の体調不良などで耳管周囲が痩せたため。うつむいたり、横になったりして頭部をうっ血させると、耳管周囲の血流が改善し、開いていた耳管が閉じて症状が消失します。根本的な対策はまず体調を整え、体重を元に戻すことが大切。治療は漢方薬の補中益気湯が有効です。

本症はまだ認知度が低く、耳管狭窄症や神経症などと間違えられる可能性があるため、正しい診断のためにも耳鼻科専門医の受診をお勧めします。
前橋市医師会 竹越 哲男

二二情報

- 教育委員会定例会の傍聴
日時 7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
申 当日午後2時30分〜50分に会場へ直接
問 教育委員会総務課 ☎027-898-5803
- 車椅子レクダンス体験学習
日時 7月17日(水)午後1時30分〜3時30分
対象 本市内在住・在勤の人、先着50人
申 7月12日(金)までにボランティアセンター ☎027-232-3848
- サマージャンボ宝くじ
7月10日(水)から8月2日(金)まで「サマージャンボ宝くじ(市町村振興宝くじ)」が発売されます。1等と前後賞を合わせると5億円。収益金は市町村のまちづくりなどに使われます。
問 県市町村振興協会 ☎027-90-1350
- 市民の茶席
日時 7月15日(月)午前10時〜午後3時
会場 前橋プラザ元気21内3階ホワイエ
問 前橋茶道会・生方光里さん ☎0



健康

運動が苦手な人のための教室

□ためして運動(入門編)
日時 7月26日(金)午前10時〜11時30分
会場 前橋保健センター
対象 一般、先着40人
内容 運動体験、健康ミニ講話
申 7月19日(金)までに健康増進課 ☎027-220-5784へ



健康

あなたも食生活改善推進員に

健康大学を開催します。健康や栄養、運動などの正しい知識を学び、食生活改善推進員になりませんか。
日時 9月5日〜来年1月30日の木曜10回
会場 前橋保健センター
対象 64歳以下の人、30人(選考)費用 4,500円
申 7月31日(水)までに健康増進課 ☎027-220-5783へ

禁煙する人を応援します

□禁煙チャレンジ塾
日時 8月7日(水)・8日(木)・9日(金)、午前8時30分〜午後5時15分
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
申 7月31日(水)までに健康増進課 ☎027-220-5783へ

心の悩みを相談しませんか

□若者のこころの相談
日時 7月16日(火)午後1時30分〜3時30分
会場 前橋保健センター
対象 うつ病や引きこもりなどの

菌が繁殖しやすい季節です

夏は細菌による食中毒に注意を

問い合わせは 衛生検査課 ☎027-220-5778

夏は、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌など、細菌による食中毒が多く発生します。食べ物に細菌を「つけない」、付着した細菌を「増やさない」、「やっつける(殺菌する)」ことで食中毒を防ぐことができます。暑さで体力が落ちやすい子どもや高齢者などは、特に注意が必要です。

□食中毒予防講演会を開催

過去の事例から食中毒の原因やその対策を学びます。
日時 = 7月30日(火)午後2時〜4時
会場 = 総合福祉会館
対象 = 一般、先着50人
講師 = 東京家政大学教授・森田幸雄さん

申 7月23日(火)までに同課へ



心の悩みごとを持つ18歳〜35歳の人やその家族、先着3人
内容 保健師や精神保健福祉士による相談
申 7月12日(金)までに健康増進課 ☎027-220-5785へ
健康テレホンサービス
☎027-234-4970

スは <http://www.rajin.com/kenk> からです。
曜日・内容 月曜 点滴のはなし(火曜) 打ち身と捻挫(水曜) 頭痛の種(木曜) 胸焼け・胃食道逆流症(金曜) アルカリイオン水(土日曜) 売薬と処方薬の違い
直接相談タイム 医師が直接相談。7月4日(木) 婦人科・内科 午後7時30分〜9時

7月の各種無料相談

相談名・問い合わせ	日時	会場など	相談名・問い合わせ	日時	会場など
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	人権相談 ☎027-898-6100	7月19日(金)午後1時〜4時	市役所市民相談室
	7月9日(水)午後1時〜3時	かずかわ老人福祉センター	行政書士相談 ☎027-898-6100	8月5日(月)午後1時〜4時	市役所市民相談室
	7月11日(水)午後1時〜3時	大胡支所	成人のための月いち健康相談 ☎027-220-5784	7月24日(水)午前9時〜11時・午後1時〜3時	前橋保健センター
	7月12日(木)午後1時〜3時	上川淵市民サービスセンター	精神科医によるこころの相談 ☎027-220-5785	7月10日(水)・24日(水)、午後1時30分〜3時、(各予約制)	市保健所
行政相談 ☎027-898-6100	7月17日(水)午後1時〜4時	市役所市民相談室	社会保険労務士による電話労働相談 ☎027-898-6985 (相談は直接右記の各相談員へ)	7月17日(水)午後1時30分〜4時 8月7日(水)午後1時30分〜4時	相談員・茂木則之さん(☎027-266-6855)へ 相談員・今井聡さん(☎027-280-4186)へ
	7月18日(水)午後1時〜3時	宮城支所	就労相談 ☎027-231-3211	火曜〜土曜、午前10時〜午後4時	前橋テルサ
	7月26日(金)午後1時〜3時	南橋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
	8月2日(金)午後1時〜3時	東市民サービスセンター	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
登記相談 ☎027-898-6100	7月12日(金)午後1時〜4時	市役所市民相談室 ふじみ老人福祉センター			
公証相談 ☎027-898-6100	7月8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。

人権標語

人間は協力し合い助け合い
広瀬小 6年 松下 菜々羽さん