

健康手帳

花粉症

毎年2月ごろから数カ月間、目のかゆみやくしゃみ、鼻水・鼻づまり、喉のかゆみ・痛み、咳など花粉症の症状に悩まされる人が増えてきます。日本人に最も多いのはスギ花粉による花粉症ですが、この時期は、ヒノキやマツなどによる花粉症もあります。

花粉が体内に入らないようにするためには、眼鏡やマスクが有効です。体内に入る花粉を3分の1にするとの報告もあります。

治療には内服薬や点鼻・点眼薬などを使用します。内服薬の中には副作用として眠気が強く出ることも。車の

心配な人はかかりつけ医などで受診してください。

運転には注意が必要です。点眼・点鼻薬なども有効ですが、定期的に投与することが大切。その他に原因物質を低濃度から注射する減感作療法がありますが、長期間の通院が必要です。

スギ花粉による花粉症は、今後スギエキスを舌下投与する減感作療法が行われる予定です。自宅での投与ができるようになり、身近な治療になる可能性もあります。

これらのようにさまざまな治療がありますが、症状・状態を医師に伝え、早めに自分に合った治療をすることが大切です。

前橋市医師会 遠藤 克明

税

第3日曜日は納税相談窓口

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 3月16日(日) 午前8時30分～午後4時

会場 市役所収納課

問 同課 ☎027-898-6233

ミニ情報

□ミュージカル劇団アラムニョ公演「ロミオとジュリエット」

日時 3月8日(土)・9日(日)、午後1時30分

会場 市民文化会館

問 劇団アラムニョ ☎080-5091-8715

□教育委員会定例会の傍聴

日時 3月19日(水) 午後3時

会場 市役所11階北会議室

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

□市民の茶席

日時 3月15日(土) 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

前橋茶道会・南雲宗美さん

おもちゃの病院

日時 3月9日(日) ②3月16日(日) ③3月18日(火)、午前10時～正午

会場 ①は南橋市民サービスセンター ②は総合福祉会館 ③は城南支所

問 ボランティアセンター ☎027-232-3848

□青少年と未来をつなぐ例会

日時 3月20日(木) 午後7時～9時

会場 生涯学習センター(文京町二丁目)

内容 教育改革実践家・藤原和博さんの講演とパネルディスカッション

問 前橋青年会議所 ☎027-234-3670

健康

あなたの禁煙をサポート

□禁煙チャレンジ塾

日時 4月15日(火)・16日(水)・17日(木)、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 4月8日(火)までに健康増進課 ☎027-220-5783へ

こころの悩みを相談して

□若者のこころの相談

日時 3月18日(火) 午後1時30分～3時30分

会場 市保健所

対象 市内在住で、うつ病や引きこもりなど、心の悩みごとを持つ18歳～35歳の若者やその家族、先着3人

内容 保健師・精神保健福祉士による相談

申 3月17日(月)までに健康増進課 ☎027-220-5785へ

こころの健康を学ぶ講座

□こころの健康講座「すべての家族は満点である」家族力の引き出し方

日時 3月23日(日) 午後2時

会場 県社会福祉総合センター(新前橋町)

対象 先着300人

内容 臨床心理学者・東豊さんによる心の病や家族問題への向き合い方についての講義

申 当日会場へ直接



人権標語

広げよう 幸せ運ぶ 笑顔の輪

南橋中 3年 萩原 千尋さん

3月は自殺対策強化月間

群馬県では毎年約500人が自ら命を絶っており、本市でもその数は80人前後で推移しています。自殺の原因・動機別で多いのは、健康や経済・生活、家庭の問題などです。自殺は、それらの問題で心理的に追い込まれた状態から起こることが多いようです。



亡くなった人の多くが自殺する前にうつ病などの心の病気を抱えていたことが分かっています。2週間以上続く不眠はうつ病のサインかもしれません。

悩んでいる人に気付いたら、まずは話を聞き、早めに専門機関への相談を勧めてください。

問 健康増進課 ☎027-220-5785、こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556、群馬いのちの電話 ☎027-221-0783

□たいせつなあなたのためのブックキャンペーン

自殺対策強化月間に合わせ、いのちを考える本などの特設コーナーを設置します。

期日 = 3月4日(火)～23日(日)

会場 = 市立図書館

問 健康増進課 ☎027-220-5785

問 県精神神経科診療所協会 ☎027-360-6085

健康テレホンサービス ☎027-234-4970

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/> へ

曜日・内容 月曜 顔のゆが

みへ火曜 胃がんへ水曜 我が国における乳がんの現状へ木曜 女性の不正出血へ金曜 くすり

と母乳へ土日曜 カンガルーケアについて

直接相談タイム 医師が直接相

談。3月6日(木) 小児科・内科・

12日(水) 歯科、午後7時30分

3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 問 ☎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	公証相談 問 ☎027-898-6100	3月10日(月) 午後1時～4時	市役所市民相談室
	3月7日(金) 午後1時～3時	東市民サービスセンター	人権相談 問 ☎027-898-6100	3月20日(水) 午後1時～4時	市役所市民相談室
	3月11日(火) 午後1時～3時	かすかわ老人福祉センター	成人のための月いち健康相談 問 ☎027-220-5784	3月26日(水) 午前9時～11時・午後1時～3時	前橋保健センター
	3月13日(木) 午後1時～3時	大胡支所	精神科医によるこころの相談 問 ☎027-220-5785	3月12日(水)・26日(水)、午後1時30分～3時、(各予約制)	市保健所
	3月14日(金) 午後1時～3時	上川淵市民サービスセンター	社会保険労務士による電話労働相談 問 ☎027-898-6985 (相談は直接右記の各相談員へ)	3月19日(水) 午後1時30分～4時	相談員・根岸純一さん (☎027-232-3886)へ
行政相談 問 ☎027-898-6100	3月18日(火) 午後1時～3時	宮城支所	就労相談 問 ☎027-231-3211	火曜～土曜、午前10時～午後4時	前橋テルサ
	3月19日(水) 午後1時～4時	市役所市民相談室	心配ごと相談 問 ☎027-237-5006	月曜～金曜、午後1時～4時	総合福祉会館
	3月28日(金) 午後1時～3時	南橋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) 問 ☎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
	4月2日(水) 午後1時～3時	ふじみ老人福祉センター			
	4月4日(金) 午後1時～3時	東市民サービスセンター			
登記相談 問 ☎027-898-6100	3月14日(金) 午後1時～4時	市役所市民相談室 富士見支所			

※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。