

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

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
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
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 027-251-8294

おもちゃの病院

日時 3月9日(日) 3月16日(日) 3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
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
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気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。

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

健康増進課 027-220-5785

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

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～9時