暮らしのたより

7月－1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

難病患者総合相談会

☎ 保健婦人センター　64－8990

と　き　7月12日(日)　12:00～15:00
ところ　保健婦人センター
内　容　専門の先生方による神経難病、小児心臓病、てんかんなど難病の相談と指導を行います。
　また、一般の病気に伴う生活や介護の問題についても相談できます。
問い合わせ
富士市難病団体連絡協議会
☎52－5358（島田 方）へ

市民生活講座
～ 公開講座 ～

☎ 保健婦人センター　64－8995

と　き　7月9日(木)　10:00～11:45
ところ　保健婦人センター4階ホール
テーマ　「たかが菜っぱの話から」…その後
講　師　白根節子さん（全国生乳需給調整農業協同組合連合会）
申し込み　希望者は直接会場へ

富士市手話講習会 受講生募集

☎ 障害福祉課　内線 2324

と　き　7月21日～10月20日　毎週火曜日　18:30～20:30　計13回
ところ　保健婦人センター4階ホール
対　象　市内在住の人
定　員　80人
申し込み　7月10日までに電話で障害福祉課へ

精神保健・ぼけ医療の無料相談

☎ 保健婦人センター　64－8990

●精神保健相談
ストレス・心の悩みでお困りの人は気軽にご相談ください
●ぼけ医療相談
お年寄りの心の病気や「ぼけかな」と感じたとき、ご相談ください
と　き　7月23日(木)　13:30～15:30
ところ　富士保健所
申し込み　電話で富士保健所　保健予防課　☎65－2155へ（予約制）

7月の歩く会

☎ 体育振興課　内線 2727

と　き　7月19日(日)　雨天の場合26日
ところ　天子の滝（稲子川上流散策）
集　合　富士駅改札口前　9:00
コース　富士駅9:27 ― 稲子駅10:06　行程約16㌔
持ち物　弁当、水筒、雨具等
問い合わせ　☎52－2764（桑原 方）へ

7月の献血

☎ 社会課　内線 2312

日	場　所	時　間
11(土)	天間公民館	9:30～10:30
	岩松公民館	11:00～12:00
	ひのや中里店	13:30～15:30
16(木)	市役所西口	9:30～15:30
25(土)	JR富士駅前	10:00～16:00

楽しく泳ごう 親子水泳教室

☎ 体育振興課　内線 2727

と　き　7月30日(木)～8月2日(日)　9:30～11:30　計4回（小雨決行）
ところ　市立吉原小学校プール
対　象　市内在住の泳げない小学生（高学年の生徒を優先）とその親
定　員　親子60組
申し込み　7月20日～22日に、保険料400円を持参し、体育振興課へ
㊟参加者は4日間出席してください。父母も子供と一緒に泳いでください。

市民水泳競技大会に参加を

☎ 体育振興課　内線 2727

と　き　8月9日(日)　8:00～
ところ　市立今泉小学校プール
参加資格　市内在住、在勤、在学の人
出場制限　1人2種目以内、ただし一般は3種目以内（リレーを除く）
　1団体1種目3人以内
種　目
◆小・中・高校生の男女の部
◆一般の男女の部
・30歳未満
・30～40歳未満
・40～50歳未満
・50～60歳未満
・60歳以上
　} 50㍍自由・背泳・平泳ぎ・バタフライ
・事業所対抗　200㍍リレー
　200㍍メドレーリレー
申し込み　7月20日までに体育振興課へ
※傷害保険未加入者は保険料100円要

健康コーナー

扁桃炎

よくあるのどの痛む病気は2つあります。1つは、口を開けたとき、のどの奥の突き当たりが赤くなる咽頭炎です。そして腫れたときにはっきり**のどの両側に梅の種のように見えるのが扁桃です**。2つめはこの扁桃が炎症を起こすと赤くなったり、うみがついたりします。原因は、過労、カゼ、気候変動のときの細菌感染です。発熱、頭痛、のどの痛みなどの症状があり、特に飲み込むときに強く痛みます。安静にしてよく眠り、うがいをして、抗生剤、消炎剤などを使用します。原因菌を殺す抗生剤は、5～7日以上長く飲むことが大切で、軽くなったといって勝手にやめたりせず、また飲み忘れもしないように注意して完全に治すようにすることが大切です。

もしこの点が不完全な場合、扁桃の周りにうみをもつ扁桃周囲膿瘍や、習慣性扁桃炎等で手術療法が必要になる場合もあります。また扁桃炎が原因で、リウマチ熱、腎炎、じんましん、心内膜炎などの病気を引き起こすこともあります。これらの病気で扁桃炎が原因かもしれないと疑う場合には、誘発試験をしたり、予想される原因群の中からこれはというものに絞っていく方法で診断します。

このように、扁桃炎といっても、**意外に重大な病気が潜んでいる**のがおわかりだと思います。扁桃炎と診断されたら、主治医の指示を守り、治療を進めるようにしましょう。

〈富士市医師会〉

レーダー通信

ジメジメした梅雨どき。カビの発生しやすい高温多湿の時期です。カビの成長に影響を及ぼす**温度**、**水分**に気をつけ、家の中によく風を通して、湿気対策に気を配りましょう。