

暮らしのたより

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

12月の健康だより

☎ 保健婦人センター 64-8992

☆乳児相談

該当児 平成2年2月と8月生まれ

☆離乳食講習会

該当者 生後2~5ヵ月の赤ちゃんを持つ母親や祖母

☆1歳6ヵ月児健康診査

該当児 平成元年5月生まれ

☆むし歯予防教室

該当児 2歳~3歳の幼児

☆3歳児健康診査

該当児 昭和62年11月生まれ

★日時、会場は健康カレンダーをごらんください。

特定疾病相談会

☎ 保健婦人センター 64-8990

市は、「病気のことで、気がめいる」「眠れない」など、特定疾病で困っている人のために相談会を行います。

とき 12月6日 13:30~15:30

ところ 保健婦人センター 診察室

相談員 田内堅二先生(田内医院院長)
保健婦

申し込み 12月3日までに電話で保健婦人センターへ申し込んでください。

ダイヤル市政案内

☎52-1111

犬、猫の引き取り日

☎ 環境衛生課 内線 2432

飼えなくなった犬、猫の引き取りは各会場15分です。当日は愛犬手帳をお持ちください。なお、飼えなくなって出した犬、猫はお返しできませんので御注意ください。また、野良猫の捕獲、引き取りはいたしません。

◇12月14日(金)

田子浦公民館9:00、富士公民館9:30

◇12月7日(金)、21日(金)

吉永公民館9:00、市役所西口9:30、
広見公民館10:00、大淵公民館10:30、
鷹岡公民館12:00

12月の歩く会

☎ 文化体育課 内線 2723

とき 12月16日 雨天は23日

ところ 香貫山(沼津市)

集合 富士駅改札口前 8:30

コース 富士駅⇄沼津駅~香貫山
行程約8キロ

持ち物 弁当、水筒、雨具など

問い合わせ

事務局(桑原方) ☎52-2764

12月の献血

☎ 社会課 内線 2312

日	場所	時間
20日(休)	市役所西口	9:30~15:30
28日(金)	JR富士駅前	10:00~16:00
29日(土)		

富士市民スキー教室

☎ 文化体育課 内線 2723

とき 12月29日~平成3年1月2日
3泊5日

ところ 長野県戸隠スキー場

定員 80人(先着順)

会費 大人...4万8,000円
小人...4万4,000円

内容 基礎スキー教室、バッチテスト、競技スキー選手強化

申し込み 12月5日(火)までに申し込み金(1万円)を添えて、市スキー協会(内藤方)へ ☎53-8136

勤労者体育センターが (大淵) 休館します。

11月26日(月)~3年1月25日(金)

照明器具改修及び内装工事のため、臨時休館します。

なお、体育施設の問い合わせと申し込みは、従来どおり行います。

☎35-0672

民話テレホンサービス ☎53-1111

12/3~16

今泉の子育て桜地蔵さん 吉原二中

12/17~31

下川成の歯痛を治す地蔵 富士南中

健康コーナー

月経痛



月経に伴う下腹部や腰部の痛みを月経痛といいます。これには二つが考えられます。

一つは高齢の人にもみられる子宮に異常のあるもので、例えば子宮内膜炎及び子宮周囲の炎症、子宮筋腫、子宮内膜症などが原因の場合で、これらは病気そのものの治療が必要です。

もう一つは月経が始まって排卵があるようになった10歳代の人で、子宮には特別に異常がない機能性月経困難症

といわれる月経痛のことが多く、初めての月経からしばらくたって痛みが起るようになります。これによる月経痛はホルモンのバランスのくずれなどが原因で子宮が異常に縮むためとされています。また子宮の発育がまだ不十分なのに月経血量が多いことなどによると考えられますが、この場合、痛み止めなどで経過をみます。また漢方薬を使う場合もありますが、結婚や妊娠などによって軽くなるのが普通です。

異常に痛みが激しい人には、この場合排卵性周期に伴うものが多いので、無排卵性周期にするために、ある種のホルモン剤を投与することもあります。

その他精神的、心理的なものも多く、

月経に対する不安、恐怖、緊張があったり、家庭や職場、夫婦生活などのわずらわしさが原因となる場合もあります。これに対しては精神安定剤を使ったり、また心理療法として、悩みを聞いてあげたり、元気づけたりしてあげることなども必要です。

(富士市医師会)

レター通信

ことしの夏は特に暑かったが、それが終わったと思ったら、寒さと乾燥の季節がやって来ました。インフルエンザの流行しやすい時です。人ごみの中へ出る時は、気をつけましょう。