

健康メモ No.489

鼻出血



鼻出血の原因としては鼻粘膜への物理的刺激、鼻炎や鼻腔、副鼻腔の腫瘍、白血病などの血液疾患、高血圧、肝不全、腎不全のほか、心筋梗塞や脳梗塞などの治療に使われる「血液をサラサラにする薬」を内服中の場合があります。また鼻粘膜の乾燥も原因となります。鼻出血の9割は鼻中隔の前方にあるキーゼルバツハ部位と呼ばれる多くの血管が集まる場所からです。ほとんどの出血は自然に止まりますが、なかなか止まらない場合は、座って下を向き小鼻を5〜10分程圧迫します。上を向く

のは鼻血が喉へ流れ非常に危険です。鼻血の予防としては鼻を強くかんだりほじったりといった鼻粘膜の刺激を避け、空気が乾燥している場合は加湿器を使うなどすると良いでしょう。

なお自宅で出血部位を圧迫する場合は、ティッシュペーパーではなく鼻の穴に対してやや大きめの脱脂綿をきつめに挿入することをお勧めします。

新田医院 新田浩亮
健康づくり支援課 ☎04-7185-1126

ロコモを予防しましょう！

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)は、加齢に伴う筋力の低下や関節・脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器機能が衰え、要介護や寝たきりなどのリスクが高い状態のことです。筋力が落ちることで太りやすくなったり、骨が脆くなる骨粗しょう症などのリスクも上がります。体の衰えを感じる前から、階段を使う、スクワットを行うなど、運動習慣をつけましょう。

市ホームページでは「あびこ市民の歌」に合わせたトレーニング動画を公開しており、DVDも貸し出しています。生涯学習出前講座「健康いきいき体操」では、講話やロコモ度テストなどを行っています。

健康づくり支援課 ☎04-7185-1126



▲市HP

高額療養費制度の上限額が変更されます

8月から、高額療養費制度を将来にわたって維持するための見直しが行われます。変更内容の詳細は、国保年金課または加入中の健康保険組合などへお問い合わせください。

国民健康保険について…国保年金課・内線20325、後期高齢者医療制度について…国保年金課・内線20414、見直しの背景について…厚生労働省コールセンター ☎0120-617-111



▲市HP(国民健康保険)



▲市HP(後期高齢者医療制度)

最高裁判決を踏まえた生活保護費の追加給付

平成25年の生活扶助基準改定に係る最高裁判決への対応として、対象世帯に追加給付を行います。8月1日時点で生活保護受給中の世帯は、8月分に上乗せして支給するため手続きは不要です。保護廃止世帯は申し出が必要です。

対象 平成25年8月1日～令和8年3月31日に我孫子市で生活保護を受給していた世帯

※平成30年10月以降の期間は、入院患者日用品費、救護施設などの基準生活費、期末一時扶助、障害者加算などを受給した世帯に限る

申 申出書(社会福祉課で配布。市ホームページからダウンロード可)、必要書類を郵送・持参。〒270-1192市役所社会福祉課(西別館2階、住所省略可) ☎04-7185-1160



▲市HP

「本人ミーティング・あびこ」も同時開催

認知症の人の家族のつどい「あびこ」

日時 8月25日(火)13時30分～14時30分

場所 けやきプラザ

内容 介護方法や日頃の悩みなどの情報交換

対象 家族のつどい…認知症の方を介護している方、介護経験者
本人ミーティング…認知症の方、物忘れが気になる方

費用 無料(申込不要)

高年齢者支援課 ☎04-7185-1112

健診へ 行くぞ！100まで 生き抜くぞ！

健診川柳 募集

健診への関心を高め、健診に行きたくなるような川柳を募集します。最優秀作品は受診券・ポスターなどに使用します。

応募規定 市内在住の方の自作で、未発表作品

※がん検診を連想させるものを除く

選考方法 11月15日(日)の「健康フェア」来場者投票

申 9月30日(火)(必着)までに、LINE申請または健康づくり支援課窓口またははがきに川柳1点、住所、氏名、氏名公表の可否(不可の場合はペンネーム)、生年月日、電話番号を明記。〒270-1132湖北台1の12の16健康づくり支援課(保健センター) ☎04-7185-1126



▲市HP



▲LINE申請

こうくう
口腔がん検診

日時 10月25日(日)9時30分～

場所 保健センター

内容 日本大学松戸歯学部口腔外科専門医による視診・触診

対象 市内在住の方 **定員** 先着100人(要申込) **費用** 500円

申 8月21日(金)(必着)までに、健康づくり支援課(保健センター)窓口またははがき・封書に検診名、住所、氏名(連名可)、生年月日、年齢、電話番号を明記。〒270-1132湖北台1の12の16(-社)我孫子市歯科医師会

問 いとう歯科クリニック ☎04-7181-8881

広告

我孫子
スクエアダンス
クラブ
無料体験講習会
8月22日(土) 29日(土)
10時～12時
あびこ市民プラザホール

軽快なカントリ&ウエスタン音楽などに乗って、4カップル8人が手を取り合い、コールにより、隊形を変化させながら歩いて踊る。アメリカ生まれのとても爽やかな、ウォーキングダンスです。共通のコールで世界中どこでも踊れます

お問合せ
藤本 090-2568-1788
栗坂 090-4126-1381
事前申し込み不要
当日は動きやすい服装、靴
毎週土曜日9時～12時例会開催
見学大歓迎
会場ホームページをご覧ください。
お気軽にお越しください。

我孫子スクエアダンスクラブのホームページはこのQRコードからご覧ください。

縦型・ドラム式洗濯機
無料診断サービス0円～
分解してみても汚れてなければ料金は一切かかりません
乾かない・臭いの原因は“内部の汚れ”
分解洗浄で洗濯を快適に

大手広告会社と提携 LINE 簡単予約 キャッシュレス決済対応 運べる安心プラン 明朗会計追加料金無

我孫子限定 縦型洗濯機 スタンダード(分解洗浄) 20%OFF
料金価格 22,000円 ▶17,500円～

しるまるジャパン ☎048-940-8703
しるまるジャパン
対応エリア 東京都 埼玉県 千葉県 茨城県 〒343-0015 埼玉県熊谷市花田7-9-14

住宅性能で選ぶなら
松尾式エアコン術 日建ホーム株式会社
04-7188-5222

●休日(日祝休)・年末年始・夜間に急病になったら：消防署(☎04-7184-0119)に電話してください。休日・夜間救急病院、小児救急病院を案内します。案内された病院に行く場合は、症状を病院に電話してから受診してください。※休日・夜間などの診察料は割高になります。