



けろろ

詳しくは健康課 ☎77・0022へ。

栄養改善推進事業

「すこやかに美しく過ごすための料理講座」

テーマは「スタミナ料理で夏バテ予防」。献立はうなぎの涼風ちらし、さっぱりスタミナハリハリ巻き、ピリ辛とうがんとスーパ、ハイビスカスゼリーなど。食材の都合により多少のメニュー変更もありません。

【日時・会場】7月16日(金)が福祉会館 27日(火)が東部地域センターで、いずれも午前9時45分～午後1時
【定員】各24名
【費用】400円程度

子育て講座

子どもの眠り
「朝が遅いと昼寝も遅くなり、そして夜も遅くなる。悪循環になってしまう。自分の時間も欲しいなあ。」など悩んでいませんか。
どのようにしたら早寝・早起きの眠りを与えてあげることができるのでしょうか。気楽にお話を聞いてみませんか。

【日時】7月27日(火)午前10時～正午
【会場】保健福祉センター講堂
【講師】東京北社会保険病院 副院長の神山潤氏

アクティブ運動教室

ペットボトルで筋力アップ
「肩こりやイライラなど、いつもすっきりしないと感じている方。生活習慣病を予防したい方。運動は苦手だけど何

【対象】子育て中の方
【定員】50名。希望者には保育あり
【費用】無料
申し込みは7月1日(木)から電話で健康課へ。



幼児には、保護者の同伴をお願いします。
行事の詳細は、各児童館へ問い合わせてください。

きこぎ健康家族

No.95 耳が急に聞こえなくなった

耳が急に聞こえなくなった経験をお持ちの方は意外と多いかもしれません。何の原因で耳が急に聞こえなくなるのでしょうか。耳掃除の後や入浴後では外耳炎や耳垢栓塞(じこうせんそく)・耳垢が詰まること、耳を強くたたかれた後では外傷性鼓膜穿孔(せんく)・コンサートに行きすぎたこと、さらには大きな音を聞いた後では急性音響外傷、風邪を引いて鼻汁が多く鼻を何度もかんでしまった場合、急性中耳炎、といった具合に原因が明らかな難聴があります。

因もなくなる日突然聞こえなくなってしまう病気があります。それは、突発性難聴という病気で、まさしく突発的に片方の耳の聞こえが悪くなります。寝るときには普通に聞こえていたのに、朝、目が覚めたら聞こえなくなっていた、といった具合です。40～50歳代に多く発症し、原因が不明ですが、ストレスが大きくかかわっているからだとおっしゃられます。神経性の難聴で、内耳・聴神経・大脳聴覚路のどこかの障害によるもの。つまり、外耳・中耳・鼓膜や耳小骨には異常がないということです。詳

しい聴力検査を行えば、すぐに診断がつかえます。治療は、ビタミン剤、血管拡張剤、代謝改善剤、ステロイド剤を組み合わせた内服または点滴を行います。また睡眠を十分にとり、ストレスを減らすことも必要です。この病気の特徴は、治療を早期に開始したほうが治る可能性が高いという点です。できれば症状が出てから2週間以内に治療を開始したものです。何カ月もたつてからでは治る可能性は極めて低くなります。したがって、急に耳が聞こえなくなったら、すぐに治るだろうと、か、耳垢が詰まったのだらうと、などと自己判断せず、なるべく早く耳鼻咽喉科の診察を受けるのが良いでしょう。

か初めてみたいという方など、一緒に楽しく運動を始めてみませんか。
【内容】有酸素運動、ペットボトルを使った筋力アップ運動、ストレッチ、リラクゼーションなど
【日時】7月12日(月)午前9時45分～11時45分(整理番号配布は9時から、受け付けは9時15分から開始します)
【会場】福祉会館3階大会議室

【対象】子育て中の方
【定員】50名。希望者には保育あり
【費用】無料
申し込みは7月1日(木)から電話で健康課へ。

【日時】7月12日(月)午前9時45分～11時45分(整理番号配布は9時から、受け付けは9時15分から開始します)
【会場】福祉会館3階大会議室

【日時】7月12日(月)午前9時45分～11時45分(整理番号配布は9時から、受け付けは9時15分から開始します)
【会場】福祉会館3階大会議室