

12月のけんこう

高齢者のための“おいしいな教室”

食べることでお困りのことはありませんか？飲み込む力、噛む力を強くするためのお口の体操と調理実習を通して栄養摂取のポイントについてお伝えします。

と き／12月11日(火) 午前10時～午後 1 時
(受け付けは午前 9 時45分から)

ところ／土浦保健センター

メニュー／鮭と野菜の焼き浸し、大豆と白菜のスープ、
れんこんとひじきのきんぴら、キウイヨーグルト

対象者／市内に居住している65歳以上の方

定 員／25人(先着順)

参加料／300円

持ち物／エプロン、三角巾

申込方法／電話で

申込開始／11月21日(水)から



フットケア教室

転倒予防のための適切な足の手入れ、靴の選び方などを実施します。

と き／12月 6 日(木) 午前10時～11時30分

ところ／都和公民館

対象者／市内に居住している60歳以上の方

講 師／内田みさ子さん(土浦協同病院糖尿病看護認定看護師)ほか

定 員／30人(先着順)

申込方法／電話で

健診結果 まるごと活用術講座

★ためして 体の中から若返り★

と き	と こ ろ
①11月21日(水)、②12月5日(水)	一中地区公民館
①12月7日(金)、②12月21日(金)	二中地区公民館
①3月1日(金)、②3月8日(金)	神立地区コミュニティセンター
①3月11日(月)、②3月14日(木)	土浦保健センター

①…午前 9 時30分～11時30分

②…午前10時～午後 1 時(昼食付き)

対象者／平成24年度に健康診査(さわやか健診、特定健診など)を受診された方とその家族(がん検診は除く)

内 容／2回で 1 コース

①…健康診査の結果説明(がん検診は除く)、医師による講話、保健師・栄養士による個別アドバイス、体組成計測定・血圧測定など

②…食善く教室(調理実習と食生活アドバイス)

※「大好評のヘルシーレシピ集」をプレゼント

定 員／各30人(先着順)

持ち物／

①…今年度受診した健康診査結果、素足になれる服装、筆記用具

②…エプロン、三角巾、筆記用具

申込方法／電話で

献血のお知らせ

と き／12月21日(金) 午前10時～午後 1 時
午後 2 時～ 4 時

ところ／うらら広場



長引く咳

土浦市医師会
篠原 陽子(土浦協同病院)

咳が 8 週間以上続く場合を慢性と定義しています。長引く咳の原因は色々なことが考えられます。咳がどんな風に始まり続いているのか、家族は咳をしているのか、タバコを吸っているのか、ペットを飼っているのか、持病は、現在の服薬は、既往歴は、年齢などより、必要に応じ X 線検査、血液検査、痰の検査などを実施し、まずは肺がん、肺炎、結核などはないか考えます。感染症では、マイコプラズマ、百日咳、クラミジア・ニューモニアなどを考えます。これらは始まって 1～2 週間は、治療を受けていてもひどい咳がでて夜も眠れないほどのことも多く、家族内感染することもあります。インフルエンザやかぜのあとに咳だけ残る場合には、気管支の粘膜の炎症が残っているための気管支炎や、喘息、咳喘息などを考えます。喘息はヒューヒューゼイゼイしたり呼吸困難があったりしますが、咳喘息は喘鳴はなく空咳が続きます。喘息も咳喘息も室内外の温度差やほこり、喫煙などで咳を誘発し、特に明け方にひどくなる傾向があ

ります。毎年、秋口とか春先とか特定の時期だけ咳が出る場合は、喘息のほかアレルギーが原因の咳も疑われます。逆流性食道炎の特徴は胸やけですが、その他に食事中や食後、夜間や会話の時の咳もあります。高齢の方や脳梗塞になったことがある方などでは、食事中、特に水を飲むとむせこむ場合は、誤嚥によるものと考えられます。誤嚥の場合、ゼイゼイして喘息と区別がつかないことも多いので注意が必要です。高齢初発の喘息はまずないと言われています。これまで喘息やアトピー体質と言われたことがない高齢の方の咳(特に喘鳴を伴う)の場合は、(多くの場合、かぜなどがきっかけですが)心不全やCOPD(タバコによる気道や肺炎炎症で、咳、痰、息切れ、肺の働きの低下を呈する疾患)の可能性を先に考えます。また、高血圧の薬の副作用で咳がでるものがあります。心因性で咳が続くこともあります。慢性の咳の治療は、治療を試しつつ原因を探っていくことが多く、時間がかかることがしばしばです。

12月の無料相談

※祝日は除きます

相 談 名	日	時	場 所	主な相談内容(相談員)
市民法律相談	毎週火曜日	13:00～16:00	広報広聴課 (☎内線2376)	法律が関係する困りごと (弁護士) ※予約制
市民相談	月～金曜日	8:30～17:15	広報広聴課 (☎内線2376)	要望、苦情、意見など (担当職員)
心配ごと相談	水・金曜日	13:00～16:00	社会福祉協議会 (☎821-5995)	日常生活の困りごと、悩みごと (専門相談員)
行政相談	19日(水)	13:30～15:30	新治総合福祉センター(☎内線2376)	国・県に対する苦情、意見、要望 (行政相談委員)
税務相談	11日(火)・25日(火)	13:00～15:00 (予約時間10:00～14:00)	真鍋事務庁舎 (☎824-5055)	税に関すること (税理士) ※予約制
消費生活相談	月～金曜日	9:30～16:30	消費生活センター (☎823-3928)	商品、契約や多重債務などのトラブル (消費生活相談員)
家庭児童相談	月～金曜日	8:30～17:15	こども福祉課 (☎内線2393)	18歳までの子どものすべてについて (家庭児童相談員)
育児相談	月～金曜日	9:00～17:00	地域子育て支援センター“さくらんぼ” (☎823-1288)	乳幼児のしつけ、生活習慣 (保育士)
早期療育相談	月～金曜日	9:30～16:30	療育支援センターほか (☎822-3411)	言葉の遅れや落ち着きがないなど、子どもの 発達、行動面に関すること (早期療育相談員)
青少年相談	火～日曜日	10:30～17:00	青少年センター (ウララ2 8階 ☎823-7838)	青少年についての困りごと (専任相談員) ※電話相談可
教育相談	月～金曜日	9:00～16:00	教育相談室 (☎823-7837)	不登校やいじめなどの早期解決と防止 (教育相談員)
交通事故相談	月～金曜日 (水曜日は弁護士相談)	9:00～16:45 (13:00～16:00)	土浦合同庁舎県南地方交通事故相談所 (☎823-1123)	交通事故に関すること (県委嘱相談員・弁護士)
人権相談	月～金曜日	8:30～16:00	法務局土浦支局 (☎821-0792)	家庭内の問題、いじめ、差別など (人権擁護委員、担当職員)
生活相談	毎週水曜日	13:00～16:00	新治地区公民館 (☎862-2900)	生活上のこと、人権にかかわること (生活相談員)
ひきこもり専門相談	4 日(火)	10:00～12:00	土浦保健所 (☎821-5516)	ひきこもりについての困りごと (専門医) ※予約制。日時が変更になる場合があります。
精神保健相談	18日(火)	10:00～12:00	土浦保健所 (☎821-5516)	精神障害者の医療などに関すること (精神科医師) ※予約制。1日2件まで。日 時が変更になる場合があります。
	21日(金)	14:00～16:00		

◎ 女性のための各種相談

フェミニスト相談	毎週水曜日	11:00～15:40	男女共同参画センター (ウララ2 7階 ☎827-1107) 月曜休館	夫婦のこと、対人関係や職場でのトラブルなど(専門の女性カウンセラー) ※予約制
	8 日(土)	10:00～15:00		法律が関係する困りごと(女性弁護士) ※予約制
法律相談	27日(木)	13:30～15:30		法的手続きについてなど(専門相談員) ※予約制
法律関連一般相談	14日(金)・28日(金)	13:00～15:40		仕事や家族関係、生き方など、女性を取り巻くさまざまな悩みごと(専門相談員) ※予約制
一般相談(外国人相談を含む)	14日(金)・28日(金)	13:00～16:00		
DVヘルプライン(電話相談)	20日(木)	13:00～16:00	☎827-2525	配偶者や恋人からの精神的・肉体的暴力などの悩みに関すること

注文していないのに…

受け取ってしまったら

消費生活センターから

☎ 823-3928

◎相談

昨日、業者から、突然、健康食品を購入する約束をしているので、商品を送ると電話があった。覚えがないと断わったが、「半年前に申し込みを受けている。2万5000円のところ、今回は特別に1万5000円で提供できる商品があるかどうか」と言われた。強引に押し切られてしまった。代金引換で届くが、解約したい。

★アドバイス

相談事例は、注文の確認を装った電話勧誘販売に当たるので、クーリング・オフが可能です。商品が届いたら、業者名、所在地、連絡先を控え、商品の受け取りを拒否するよう助言し、クーリング・オフ通知の書き方を説明しました。

また、業者から電話による勧誘もなく、商品を一

方的に送りつけられた場合は、商品を送られた日から起算して14日を経過する日(商品の引き取りの請求をした場合7日を経過する日)までに、業者が引き取りをしないときは、処分してよいことになっています。ただし、期間経過前に、商品を使用したり、消費した場合は、購入を承諾したものとみなされるので、注意してください。

これからの時期、注文をしていないのに海産物などが届き、代金引換で支払ったという相談が寄せられます。心当たりがなければ、すぐに受け取らずに、差出業者名、住所、連絡先を控え、家族に確認することが大切です。

困った時は、消費生活センターに相談しましょう。

