

健康コラム

+

萎縮性膀胱炎

閉経に伴って出現する不定愁訴は、一般的に更年期障害と呼ばれます。これまでは冷えやホットフラッシュなどの特有な更年期障害および骨粗しょう症、高脂血症が、更年期の疾患の主なものとして注目されてきました。ところが最近、今まで加齢によるものとしてあまり関心がもたれなかったり、話しづらいために受診をためらっていたと思われる膀胱の乾燥感、違和感、性交障害などといった症状で婦人科を受診される方が増えてきました。実はこれらの症状は萎縮性膀胱炎が原因なのです。そもそも、閉経後、卵巣からのエストロゲンというホルモンの分泌が著しく低下し、膀胱粘膜は子宮よりも早く影響を受け、萎縮し薄くなり老化が進んでいきます。膀胱の弾力性が低下し、膀胱は狭小し、おりものや分泌物の減少から性交時痛も生じます。また、膀胱は中性ないしアルカリ性に傾き、膀胱炎が起ると細菌からの感染を防ぐという自浄作用も落ちてきます。そしてその程度によっておりものが白色から黄色、さらに症状が進行すると抵抗力の低下や軽い刺激で出血しやすくなり、褐色、血性おりものへと変わっていきます。また、そこに感染が加わると膿のような色で悪臭を伴うこともあります。膀胱炎だけでなく、外陰部の皮膚も薄くなり、炎症を起こしやすくなり、掻痒感や灼熱感も同時にみられることが多くなります。

治療としてはまず、悪性疾患を否定したあとエストロゲン製剤を10〜14日間くらい膀胱内に挿入したり、内服することで改善します。ホルモンの補充が膀胱粘膜を強化し、さらに膀胱分泌を増加させ粘潤にするからです。

現在、女性人口の中で中高年女性性は4割以上を占め、近年は更年期人口が急増しています。人生後半にあたって自分の健康をはじめとする生活の質を省みながら、性生活も含めた身体的・精神的健康を保持していくことは、今や女性自身による積極的な健康管理として大きな課題でもあるのです。萎縮性膀胱炎のように治療ですぐ良くなり、生活も快適になるものもありますので、少し気になる程度と放っておいたり、これくらいのことと受診をためらったりされないで、すぐに専門医を訪れてほしいものです。

☎ 三鷹市医師会 ☎ 47-21155

特別障害給付金の請求はお早めに

対象者 以下の条件をすべて満たす方。任意加入対象期間に加入されなかった学生（夜間通信など一部除外あり）または厚生年金など加入者の被扶養配

☎ 同協議会 ☎ 46-1108

☎ 三鷹市医師会 ☎ 47-21155

訂正とお詫び

4月に各世帯に配布しました「健康ガイドみたか」の医療マツプの電話番号に誤りがありました。訂正してお詫びします。正しい表示は次のとおりです。

高瀬医院 ☎ 47-2730

☎ 総合健康センター ☎ 46-3254

平成18年4月1日開設予定 市立大沢台保育園（仮称）の運営法人を募集

待機児童の解消と多様化する保育ニーズに対応するため、平成16年度末に廃園した大沢台幼稚園の跡地をひろは機能をあわせ持った保育園に整備します。

保育園運営を委託する法人はプロポーザル方式により選定しますので、参加を希望する場合は必ず事前に申し込みのうえ、説明会に出席してください。

参加資格 都内で保育園を運営している法人
事前説明会 5月23日（月）午後2時から
5月20日（金）午後5時までに子育て支援室 ☎ 内線2672へ申し込む。



子育ての手助けが できる方を募集！ みたかファミリーサポートセンター 援助会員養成講座



対象はファミリーサポートセンターの援助会員になり、利用会員に子育ての手助け（有償）ができる市民。

5月31日（火）〜6月2日（木）午後1時30分〜4時30分 三鷹産業プラザで。

▼5月23日（月）（必着）までに、往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号と返信あて先を記入し「〒181-0013 下連雀3-30-12 みたかファミリーサポートセンター」へ申し込む。定員30人（申込多数の場合は抽選）。

☎ 同センター ☎ 76-681

子育ての支援を受けたい、援助ができる市民の方がそれぞれ、利用会員・援助会員として会員登録し、会員同士で支えあう子育て支援のシステムです。

利用には事前に「入会申込書兼登録書」をセンターに提出して、会員登録することが必要です。

こんなときに利用できます
ちよつと用事を済ませたい。
2人目を出産予定、近くに頼れる人はいないし、上の子どもをどうしようかな？

残業などで保育園のお迎えをお願いしたい。
たまには美容院にも行きたいけれど、自分の用事でも預けられるかしら？

このほかにも、いろいろな援助を行なっています。センターへお気軽にご相談ください。

福祉用具

（展示・体験・相談）フェア
元気で安全な暮らし！住宅改修と介護予防のこ案内
5月20日（金）午前9時30分〜午後4時、市役所1階市民ホール・2階市民サロンで、展示のみ。

☎ 高齢者支援室 ☎ 内線2684

こもればほつと・サークル・ハンドベルを奏でましょう！

NPO法人こもればでは、市との協働で高齢者の方とさまざまな活動を行っています。対象はおおむね65歳以上の方。

6月9日〜30日の毎週木曜日午前10時〜正午（全4回）、スペース（下連雀1丁目）で。参加費2千円。講師はピアノ・ブアマリス主宰の平裕厚子さん。

▼5月16日（月）午前9時から、こもれば事務局 ☎ 42-4469へ申し込む。先着15人。
☎ 471

相談員が毎日の生活でお悩みのことなどの相談に応じます。

歯の衛生週間

6月4日（土）〜10日（金）の歯の衛生週間にちなみ歯科相談と講演会を開催します。

無料歯科相談（正午〜午後1時30分）
講演会「気になる口元の悩み」（午後2時〜4時）講師は東京歯科大学教授の角田正健さん。

いずれも6月4日（土）三鷹産業プラザ7階で。
☎ 当日、直接会場へ。

☎ 総合保健センター ☎ 46-3254・三鷹市歯科医師会 ☎ 45-2715



講演会

「高齢者の疾患について」
骨粗しょう症や脳血管障害などの疾患の紹介やその予防策について。
5月26日（木）午後1時30分〜3時30分、三鷹駅前コミュニティセンターで。

☎ 三鷹市社会福祉事業団 ☎ 43-8804

はじめよう、ボランティア！入門講座

対象は、ボランティア活動に関するお問い合わせ先。

5月19日（木）午後1時30分〜2時45分、総合保健センターで。講師は都立多摩精神保健福祉センター医師の田中祐さん。

☎ 当日、直接会場へ。



通所助成金を支給します

対象は技能習得を目的に特定の授産施設に通所している心身障害者の方。

支給要件 16歳以上の市民。身体障害者手帳、愛の手帳または療育手帳の交付を受けていること。公立または社会福祉法人の経営する授産施設、または無認可の小規模作業所に通所していること。

▼5月30日（月）までにはがきに「通所助成金希望」・住所・氏名・電話番号・通所施設名と施設住所・電話を記入し、「〒181-8555 三鷹市社会福祉協議会総務係・通所助成金担当」へ申し込む。

☎ 同協議会 ☎ 46-1108

任意加入対象期間とは昭和36年4月1日から、学生は平成3年3月31日まで、被扶養配偶者は昭和61年3月31日まで。

支給額（月額）1級5万円、2級4万円。所得が一定額以上の場合は支給制限あり。また、老齢年金などを受けている場合は支給額の調整あり。

☎ 市民課庶務・年金係 ☎ 内線2395・武蔵野社会保険事務所 ☎ 56-1411

心のある方

5月27日（金）〜6月25日（土）7月25日（月）〜8月30日（火）9月28日（水）午前10時〜正午（6・8月は午後2時〜4時）みたかボラティアセンターで。

☎ 各回とも前日までに住所・氏名・電話番号を同センター ☎ 76-1271・☎ 76-1273

☎ 直接または電話、ファクスで申し込む。各回先着10人。

精神保健セミナー

講演会、病気と向き合う〜統合失調症を中心に〜
あおき会主催
5月19日（木）午後1時30分〜2時45分、総合保健センターで。講師は都立多摩精神保健福祉センター医師の田中祐さん。

☎ 当日、直接会場へ。

健康推進課

☎ 健康推進課 ☎ 内線2691

災害時における 市民の安全対策

三鷹市医療と福祉をすすめる会・三鷹市医師会共催、三鷹市後援。
災害が起きたら、私たちはまず何をし、何ができるのか？新潟県中越地震の救援に関するビデオ上映と報告を聞き、一緒に語り合います。

5月21日（土）午後1時30分〜3時30分、消費者活動センターで。

☎ 当日、直接会場へ。

☎ 三鷹市医療と福祉をすすめる会（駒林） ☎ 44-4962

多摩府中 保健所

☎ 0423-622334

精神保健相談

専門医と保健師による個別相談。相談時間はいつでも午後2時〜4時。

精神保健医療相談 ☎ 6月21日（火）27日（月）
思春期相談 ☎ 6月15日（水）
アルコール相談 ☎ 6月13日（月）

☎ 事前に多摩府中保健所に電話で申し込む。相談場所が武蔵野域。

三鷹地域センター（旧三鷹武蔵野保健所）と三鷹市総合保健センターに分かれることがありますが、必ず場所を正確にしてください。

募集

三鷹市社会福祉事業団で職員を募集（若干名）平成17年4月1日現在、50歳未満の正・准看護師免許保有者

介護支援専門員（契約1人）50歳未満の介護支援専門員の資格者で正・准看護師免許保有者

勤務場所 老人保健施設「はなが」と「ホームヘルパー（登録）介護福祉士またはホームヘルパー1級もしくは2級の資格保有者、時給は身体介護1千500円、生活援助1千200円、1千500円。訪問場所は市内全域。

☎ 申込方法については、平日午前9時〜午後5時に同事業団 ☎ 44-5211へ。