

## 広報協力員さん

ご紹介します

広報紙は、行政と市民の皆さんを結ぶパイプの役割を果たすものです。市では、「広報常陸大宮」を月1回、「旬報ひたちおおみや」を月3回発行しています。これらの広報を充実し、市民の皆さんに親しみやすいものとするため、広報協力員をおいて、各地域の情報を提供していただくこととし、次の10人の皆さんにご協力をお願いしています。

今年度も、協力員さんから寄せられた身近な話題を「広報常陸大宮」等でご紹介していきます。

### 平成20年度の広報協力員さん

- ◇ 中山さち子さん (三美)
- ◇ 篠田 定男さん (抽ヶ台町)
- ◇ 鳥喰 昌さん (野上)
- ◇ 相沢 洋子さん (諸沢)
- ◇ 初原 智明さん (鷺子)
- ◇ 岡崎 正男さん (下檜沢)
- ◇ 仲田 三男さん (上小瀬)
- ◇ 大武 春夫さん (小倉)
- ◇ 岡崎 絹枝さん (長倉)
- ◇ 石川 皓一さん (野口)

## 「五月病」「六月病」

4月から新しい生活をスタートさせた方も多いことでしょう。そんなあなた、最近ストレスを感じていませんか？

新しい環境に慣れようと、夢中で過ごすうちに心身の疲れが蓄積され、「やる気がでない」「食欲がない」「眠れない」等の症状が表れるのが、6月に多いことから、このような症状を通称「五月病」「六月病」と呼んでいます。

重症になると診療内科や精神科の受診が必要な場合もありますが、まずは自分にあったストレス解消法をみつけ、心身をリフレッシュさせましょう。



## 健康アドバイス

常陸大宮済生会病院  
呼吸器科部長  
岡崎 洋雄先生

### 「咳が続くときは？」

しつこい咳、なかなか治らない咳で困ったことはありませんか？咳は、のどや気管・気管支にある痰や異物を外に排出させようとする生理現象の1つですが、なかなか止まらないと息苦しく、胸やのどが痛くなったり、夜も眠れなかったり、人によっては体重が減ってしまう事もあります。早く治すには「原因」を考えることが大切です。咳の他に、熱があったり痰が多かったりすれば、細菌性肺炎やウィルス感染が原因の事が多いので、感染症そのものの治療が大切になります。治療を行って熱や痰が出なくなっても咳が2～3週間以上持続する場合は、遷延性（せんえんせい）の咳ということになります。

咳が残りやすく、気管支炎を起こしやすい感染症としては、マイコプラズマ感染症や百日咳が代表的です。いずれも小児の感染例が多いものですが、大人の感染も珍しくはありません。また、そのような感染症でなくても、風邪をきっかけにして気管支の炎症が長引いてしまう人もいます。これらの場合、気管支の粘膜に浮腫（むくみ）が起きて狭くなり分泌物（痰）が引っかかりてしまい、喘息に近い状態になる事がありますので、普通の咳止めだけでは治らず、気管支拡張薬や抗アレルギー薬、症状が重い場合はステロイドなどの喘息に準じた治療が必要になる場合があります。その他にも、胸の痛みを伴って起こる咳の場合は気胸や胸膜炎、血痰を伴っていれば腫瘍や結核など、さまざまな原因で咳は出ます。咳が長引いている場合や普段と様子が違う咳が出るときは、早めの医療機関の受診をお勧めします。



### イスを使った筋力アップで 下半身スッキリ

- <太ももの後ろ・お尻の筋力アップ>
- ①背筋を伸ばし、イスの背もたれに手を添えて立ちます。
  - ②3秒かけて片足を後ろへ上げ、1秒間保ち、また3秒かけて戻します。
- 左右10回ずつ×2セット

