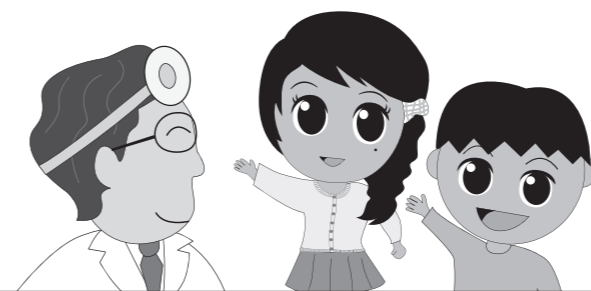


場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター (ショッピングプラザ日光内) ☎22-2299	4月20日(水) 午前10時30分～11時15分	◎親子ふれあい歌遊びを楽しもう!
	4月19日(火) 午後2時～3時30分	◎ママのミニ学習会「こころ編」～乳児期ってどんな時期～ 講師…丸山隆氏 申込…4月15日(金)まで ※お子さんを預かります
	5月20日(金) 午前10時～午後2時	◎お外で遊ぼう!～春の遠足～ 場所…宇都宮動物園 定員…親子20組(先着順) 申込…4月20日(水)から ※雨天中止
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎54-3001	4月15日(金) 午前11時15分～11時45分	◎音楽であそぼう! 講師…川出朋子氏 ※わらべ歌を歌ったり、音楽に合わせて体を動かしたりして遊びます
	4月18日(月) 午前11時15分～11時45分	◎えいごであそぼう! 講師…市国際交流員 ※カード遊びや手遊び、読み聞かせを通して、英語に親しみながら楽しく遊びます
	4月19日(火) 1回目:午前10時30分～ 2回目:午後1時30分～	◎子どもの日のつどい 対象者…乳幼児親子・高齢者 ※おはなし会・かんたん工作・ゲームなど、センター利用のおじいちゃん、おばあちゃんと一緒に楽しく遊びましょう
	4月中いつでも 午前10時～正午	◎作って飾ろう～こいのぼり～ ※室内に飾れるこいのぼりを作ります
鬼怒川親子ふれあいひろば (藤原保健センター内) ☎76-0881	4月1日(金) 午前10時～正午	◎ひだまりサロン～親子で遊ぼう!～ 講師…オピニオンリーダー藤原支部 費用…50円 ※室内遊び
	4月25日(月)～28日(木) 午前10時～正午	◎ママの顔をかいてみよう ※母の日行事、お絵かき・ぬり絵
※4月21日(木)は臨時休館		
足尾親子ふれあいひろば (足尾認定こども園) ☎54-3001 (日光親子ふれあいひろば)	4月25日(月) 午前10時～正午	



# 元気予報

にし かわ かず あき  
今市医師団幹事 西川クリニック 西川 和明

## 目まい

目まいを自覚する疾患は数多くありますが、今回は、その中でも遭遇することの多い疾患を取り上げます。外来診療中によく見る疾患としては、良性発作性頭位目まい症があります。

この疾患は、起き上がったときや首をひねったときなど、頭位が変化したときに目まいが起きることが特徴です。目まいの時間は、通常は数秒～1分以内の短時間です。時間の経過とともに、目まいの程度や頻度が改善していく傾向にあります。再発も多く、服薬期間が長期となることもあります。

この疾患の原因には不明な点も多いのですが、頭部外傷後の人や長期間床に多いことから起き上がって直後などに多いことが知られています。このことから、頭部に加わる衝撃によって三半規管(頭の位置を感じる、耳内の器官)が破損するために起こるのではないかと考えられています。このため、頭部への衝撃を避けることや、普段から体を動かすことが予防とな

ります。

もう一つの重要な疾患としては、メニエール病があります。この疾患は、目まいとともに、聴力が低下することが特徴です。特に低い音が聞こえにくくなるタイプの難聴になることが多く、この難聴が、目まいの症状の変動に伴って変動します。この疾患も、はっきりとした原因は不明ですが、内耳の浮腫が起きているらしいことがわかっています。治療には、利尿剤などの浮腫を改善する薬剤の服用を行います。また、ストレスや飲酒が誘因となつて発症することが多いため、これらを避けるための生活指導も必要となります。

生命予後は良好ですが、ときに難聴が次第に進行し、最悪の場合、完全に聞こえなくなつてしまうことがあります。ただし、こうなつてしまうと、目まいも完全に消失します。目まいは、この他にもさまざまな疾患があり、時に脳血管疾患などの致命的な疾患の発見のきっかけとなることもあります。目まいには十分注意し、目まいを感じた時には医療機関などで専門的な診断と治療を受けましょう。

# 市民文化

川柳

選者 山本都留米

下を向き無口が増える役員選

青木照雄

ひな祭り鉢石宿を漫歩する

青木林吉

冬盛りいつか来る春待ち兼ねる

植竹勝

初写経老眼鏡を先ず探し

宇賀神サク子

しもつかれ母の味再現鉄人に

落合すみれ

俳句

選者 伊藤 清

男体山の残雪を背に丘の梅

池田三夫

自転車の籠にマフラー春隣

湯沢くに

山の湖姿映して春まじか

植竹勝

梅の香を運びし風のやはらかし

星野シズ

雪解の菩提寺詣で座禅組む

落合すみれ

短歌

選者 阿久津伸一

川のまま温泉となりし山あいに旅をぬくもる星空の  
下 関根真佐子

藍染めのコタツカバーに和みあて如月の夜歌集を開  
く 狐塚昭子

頑迷の性格を一生引きずりつわれは卒寿の道辿りゆ  
く 池田三夫

さまざまな時代を生きて一世紀義母は静かに余生樂  
しむ 宇賀神サク子

雪の舞う二月の山へ沢蟹を捕りに行きたる友なつか  
しむ 渡辺文夫

### 作品を募集しています

氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メールでご応募ください(二重投稿は不可)。  
なお、漢字には、ふりがなを明記してください。  
応募先およびくわしくは  
秘書広報課 広報広聴係  
☎(21)5135・FAX(21)5109