

健康づくり講座 「乳がんを理解しよう～乳がん検診の必要性～」

○日時：11月30日（水）13:30～15:00

（受付13:00～13:20）

○場所：市生涯学習交流センター「松の館」

○内容：講演会「乳がんを理解しよう～乳がん検診の必要性～」

講師 くりたクリニック 院長 栗田武彰 氏

○申込期限：11月25日（金）

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線306）

車力・稲垣地区はバスを運行します。利用する方は申し込みの際にお知らせください。

行き JA富范ガソリンスタンド（12:30）→車力駐在所前（12:35）→車力支所（12:40）→稲垣支所（12:50）→松の館（13:15）

帰り 講座終了後、上記コースを帰路

健康万歩計

健康万歩計は、西つがる医師会（つがる市・鯉ヶ沢町・深浦町）が、みなさんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

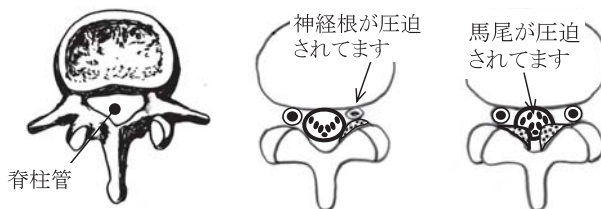
山内 誠 先生

西つがる医師会 副会長
（山内クリニック・院長）

ようぶせきちゅうかんきょうさくしょう
腰部脊柱管狭窄症

■腰部脊柱管狭窄症は50才代以上に多くみられ、休み休みでないと歩けない間欠跛行が特徴です。歩いていると腰から脚にかけて痛み・シビレが起こったり、ふくらはぎに張りが生じて歩けなくなりますが、前かがみになって少し休むと再び歩けるようになります。

■脊柱管の中を脊髄が通っており、左右に一对ずつ神経根を出しています。脊髄は、腰のあたりから、馬尾（神経）に分かれていきます。腰部脊柱管狭窄症は、どの部分で狭くなっているかによって、神経根型、馬尾型、混合型に分類されます。



■痛くても無理して歩かないとますます歩けなくなる、と思っている患者さんも多いですが、けっしてそんなことはありません。痛みが出てこないよう長時間の立位・歩行を避け、歩行時は前屈位をとってください。

■外来初診時から3カ月間は保存療法が基本です。神経根症状（間欠跛行と多くは片方の脚の痛み）には、薬、神経根ブロック、コルセットなどの保存療

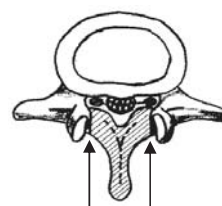
～治療法を中心に～

法が有効です。軽症の馬尾症状（間欠跛行や両脚の痛み・シビレ）や混合型にはPGE1製剤の内服が有効です。重度の馬尾症状（両脚に感覚がない、力が入らない、尿・便の調節ができない等）を呈する場合は、早期の手術療法が勧められます。

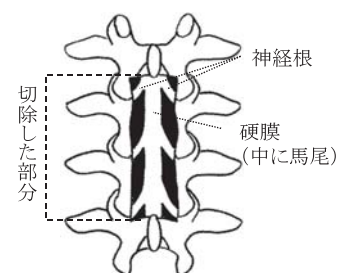
■手術治療には大きく分けて、除圧術と脊椎固定術があります。除圧術とは、靱帯や椎間板、骨などによって圧迫を受けている神経を圧迫から解放する手術です。脊椎固定術は脊椎すべり症などの頑固な腰痛のある場合に追加されます。

■除圧術には椎弓切除術、開窓術、片側椎弓切除術、脊柱管拡大術などがあります。椎弓切除術は手術時間という点で患者さんの体への負担が少なく、手術視野が広いという点で安全性が高く、広く行われています。しかし術後の不安定性、再狭窄などの問題を含んでいます。他の術式にも長所、短所がありますが、紙面の都合上、それらについては述べて稿を終了させていただきます。

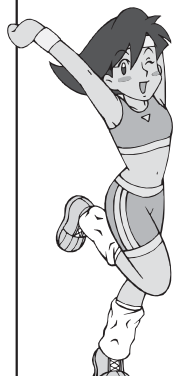
椎弓切除術



この範囲を切除



運動おためし教室 参加者募集 ～今年こそ運動したい!!あなたを応援します～



	第6回	第7回
実施日	11月22日(火)	12月14日(水)
内容	ジムエリア・スタジオプログラム体験	水中ウォーク
会場	フィットネスクラブ アメーノ (イオンモールつがる柏ノースモール2F)	スポーツアカデミー 五所川原 (五所川原市米田八ツ橋1)
時間	10:00～11:30 当日はフロント前に10:05までにお越しください	10:00～正午
対象	つがる市民(ただし、医師から運動を制限されていない方)	
参加料	1,000円(当日集めます)	無料
持ち物	汗ふきタオル、飲料水、運動靴 ※運動しやすい服装	水着、水泳帽(当日レンタルも可)
参加条件	けが等については参加者の自己責任となります	
申込方法	実施日3日前までに電話でお申し込みください	

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線305)



すずらんの会

～自死遺族の集い～

現在、お子さんやご主人を自死で亡くされた方が参加しています。参加者からは「安心してお互いの悲しみをわかり合えるようになり、笑顔があふれるようになりました」と感想が寄せられています。1人で抱え込まず、ご参加ください。

■日 時：11月21日(月) 14:00～16:00

■場 所：木造ふれあいプラザ
(JR木造駅左隣の三角屋根)

■申し込み

事前に電話で精神保健担当の保健師へ申し込みください。

※すずらんの会とは別に、精神保健担当の保健師が訪問や電話で自死ご遺族の相談にも応じております。

【申し込み・問い合わせ先】

健康推進課 電話42-2111(内線306)

平成23年度

つがる市インフルエンザ 予防接種事業について

◆高齢者インフルエンザ予防接種は、10月15日から市内の各医療機関で接種が行われています。対象の皆様には個別に通知しております。ワクチン接種後免疫がつくまで2週間程度かかるので流行前に早めに接種しましょう。

◆平成21年度から発生した「新型インフルエンザ」は、平成23年3月31日付で「季節性インフルエンザ」に変わりました。このため、非課税世帯の方への費用助成(無料)および満13歳未満の方への費用助成は、今年度実施しておりません。

【問い合わせ先】

健康推進課 電話42-2111(内線307)

つがる市ひとり親家庭等医療費給付制度改正について

平成23年12月1日から、ひとり親家庭等医療費給付制度が改正されます。

この医療費給付制度は、児童が医療機関等で受診の際に「保険証」と「受給資格証」を提示することにより、保険適用一部負担金(入院時食事療養分は除く)の支払いがなくなり、市役所窓口での給付申請が不要となるものです。12月1日以降は、受診の際に新しい「受給資格証」と「保険証」を必ず提示してください。

なお、受給資格証を取り扱わない医療機関等で受診された場合は、現行制度のとおり自己負担分を支払い、領収書を受け取り、後日給付申請することにより、自己負担分が還付されます。

●実施年月日 平成23年12月1日診療分から

●対象者 児童のみ

●対象医療機関等 県内の医療機関等
(薬局、歯科含む)

新受給資格証は次のとおり旧資格証と引き替えします。

期間：11月21日(月)から11月30日(水)(土日除く)

場所：木造・柏・森田地区→市役所福祉課

稲垣・車力地区 → 各支所

【問い合わせ先】福祉課 電話42-2111(内線233)