



ま ひ けいれん 顔面神経麻痺と顔面痙攣

(1) 顔面神経麻痺

顔面神経麻痺は、顔面神経の障害部位によって中枢性（脳の中での障害）と末梢性に分類されるが、中枢性のものは極めて稀である。中枢性のものは片側の顔の下半分のみ麻痺（額にしわを作れる）を生じるのに対して、末梢性では片側の顔全体の運動障害をきたす。

以下、末梢性の麻痺について述べる。顔面神経は頭蓋骨のなかを走行する距離が、他の脳神経よりも長いことから麻痺を生じやすい。その原因は、ウイルス感染や側頭骨骨折、手術損傷、細菌感染（中耳炎）、腫瘍などさまざまである。このなかで最も多いものがベル麻痺（8割）、次いでハント症候群（1割）である。ベル麻痺は単純疱疹ウイルス（HSV）の感染によって起こる。一方、ハント症候群は、水痘・帯状疱疹ウイルス（VZV）の再活性化によって起こる。顔面神経の神経節に潜んでいたVZVが暴れ出したもので、耳介を中心として水疱と痛みを生じる（帯状疱疹）。

これら末梢性の麻痺は、ある日、突然に発症する。食物が口からこぼれてしまったり、洗顔時に十分にまぶたを閉じることができないために眼に水が入ったり、会話が困難になる。

治療は、抗ウイルス薬や副腎皮質ステロイド薬、ビタミンの投与などが行われ、麻痺が回復するのは治療1カ月過ぎた頃が多い。

(2) 顔面痙攣

顔面神経麻痺と正反対に位置する疾患が顔面痙攣である。50歳代の女性（男性の約2.5倍）に好発し、小児にはみられない。片側の顔面の筋肉が勝手に「ピクピク」動く。初期には下まぶたに、やがて上まぶたにも起こるようになる。さらに半年～数年を経ると、口元がひきつれるようになる。痙攣は睡眠中にも起こる。頭蓋内で、蛇行する血管が顔面神経を圧迫することが原因である。

治療法としては、トランキライザーなどさまざまな薬物治療のほか、顔面神経ブロック、神経血管減圧術が行われている。また、行える施設は限られているが、毒素注入法がある。ボツリヌス菌が産生するA型毒素（ボトックス注）を痙攣を起こしている筋肉内に注入すると、痙攣は約3カ月間完全に消失する。

類似の疾患としては、本態性眼瞼痙攣（両側の眼輪筋のみ痙攣）とメージュ症候群（両側の眼輪筋のほか口下顎部にも痙攣）などがある。

つがる市民診療所からのお知らせ

10月から午後の受付時間に変更になります。

午後受診される患者さまの利便性を高めるため、午後の受付時間を次のように変更いたしますのでお知らせします。

変更日 平成27年10月1日

変更内容

	午後の再来受付時間	問診開始時刻	診察開始予定時刻
変更前	13:45～16:00	13:45～ (変更なし)	14:00～ (変更なし)
変更後	12:00～16:00 (午後の新患受付は13:00～16:00)		

※1 くすり診察の方は、受付後窓口へ備え付けのボックスに診察券をお入れください。

※2 午後の受付前に配布していた受付番号整理券は廃止します。

※3 検査予約の方は、受付後「検査予約表」を窓口にお出しください。

※4 問診開始時にご不在の場合は、診察の順番が遅れる場合があります。

【問い合わせ先】 つがる市民診療所 電話42-3111



これからの健康づくりをみんなで考えよう!

「健康まちづくり宣言」大会を行います

- 月 日 10月17日(土)
- 場 所 つがる市生涯学習交流センター 松の館
- 内 容
- (1) 健康まちづくり宣言 10:00~11:40
 - ①開 会 しげた保育園児によるアトラクション
 - ②市長あいさつ 福島 弘芳
 - ③来賓あいさつ 弘前大学大学院医学研究科長 中路 重之 氏
 - ④健康づくり作文表彰式
 - ⑤受賞作文発表
 - ⑥つがる市の現状報告
 - ⑦保健協力員によるミニ健康劇
 - ⑧健康まちづくり宣言
 - ⑨閉 会 女舞姫(上町)によるアトラクション
 - (2) 健康づくりに関するコーナー 9:00~9:50
 - つがる市食生活改善推進員による試食・試飲
 - 各種計測(姿勢・血管年齢・血流)
 - 青森県総合健診センターによる血糖値測定



青森県「健やか力」向上推進キャラクター
マモルさん

参加申込 10月14日(水)までにお電話にてお申し込みください。※会場にて当日のご入場も受け付けます。

「健康まちづくり宣言」大会では、さらに具体的なつがる市の健康に関するデータを紹介します。今後取り組むべき方向性などをみんなで考えてみましょう。

※当日は、つがるちゃんとマモルさん(青森県「健やか力」向上推進キャラクター)も参加します。

地域一丸で健康づくりを

青森県は全国一の短命県です。男性は1975年以降、女性は2000年以降ずっと平均寿命が最下位となっています。では、つがる市の健康状態はどうなっているのでしょうか。

つがる市の健康づくりの現状と問題点

- 1) 子どもから高齢者まで全ての年代で肥満が多い
- 2) 40~50歳代で亡くなる人が多くなっており、働き盛りの方の死亡率が高い
- 3) がんや糖尿病等の生活習慣病の死亡率が高い
 - ①低い健診受診率
 - ②肥満が多い、たばこを吸う人が多い、多量飲酒者が多い
 - ③病院受診が遅い、病院にきちんと通院していない



【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111 (内線307)

広 告

祝 平成27年度 五所川原高校・木造高校 他多数 合格!

SMILE スマイル学習塾

小3~高3まで以下の学校の生徒が通塾しています。
森田小・穂波小・瑞穂小・森田中・木造中・
裾野中・五所川原第一中・市浦中・弘前高・
五所川原高・木造高・五所川原第一高

定員のため、今年度の
中3・高3の受付は
終了しました。

お問い合わせ・ご相談は
0173-26-3251

受付: 火~金 16:00~22:00 土 13:00~22:00

つがる スマイル学習塾

<http://smile-gakushujuku.com/>

〒038-2817 つがる市森田町床舞舞沢15-12

広 告

おかげ様で

9/お化粧品セール

18金・19土

大好評ご来店くじや
おトク商品がいっぱい!

7周年

感謝



RESET
COSMETICS
リセット

0173-42-4833

受け取る年金額が増える「付加保険料」の納付がおすすめです

年金情報

月額400円の付加保険料を納めると、将来の老齢基礎年金に付加年金が加算されます。加算される付加年金の額は「200円×付加保険料を納めた月数」で計算し、2年以上受け取ると、支払った付加保険料以上の付加年金が受け取れます。

なお、付加保険料の納付は、申し込みした月分からとなり、後日納付書が送られます。定額保険料(月額15,590円)と付加保険料を納付期限までに納めることになります。

また、国民年金基金へ加入している方は付加保険料を納めることはできません。



知っていますか？後納制度について

国民年金保険料「10年の後納制度」は、過去10年間に納め忘れた国民年金保険料を納付することができる仕組みです。この制度利用すれば、将来の年金額を増やすことができます。

「10年の後納制度」は平成27年9月30日をもって終了します。終了後、平成27年10月1日から3年間に限り、過去5年間に納め忘れた国民年金保険料を納付することができる「5年の後納制度」が始まりますが、10年の後納制度よりも納付できる期間が短く、保険料の加算額が高くなります。

なお、老齢基礎年金を受給している方などは、後納制度の利用はできません。後納制度を利用するには、申し込みが必要です。詳しくは国民年金保険料専用ダイヤル(0570-011-050)またはお近くの年金事務所へお問い合わせください。

移動年金相談日 日 時 9月16日(水)、10月28日(水)、11月25日(水) 10時～15時
場 所 つがる市役所 2階相談室
※事前の予約が必要です。
弘前年金事務所 お客様相談室 電話 0172-27-1309

【問い合わせ先】 つがる市市民課 電話 42-2111(内線261・267) 弘前年金事務所 電話 0172-27-1337

傾聴ボランティア養成講座 ～「聴くこと」をやさしく学ぶ～

傾聴とは、「こちらの聞きたいこと」を聞くのではなく、「相手の言いたいこと、伝えたいこと」を前向きに聴くコミュニケーション方法です。人は誰でも誰かに「聴いてもらえること」を必要としています。悩みや病気に直面した時、その思いを共感してくれる人の支えがあれば、心の負担が軽くなり、生きる力がわいてきます。話を聴くことで相手も自分自身も元気になります。生活の中で、ちょっと聴き上手になりたい方、傾聴の基礎を学んで家庭や職場、地域で生かしてみませんか？

テーマ ～良い聴き手になるために～『思いを聴くテクニック、こころを引き出すコツ』

日程等 ※会場、講師、スケジュールは事情により変更することがあります。

回	月 日	時 間	場 所	講 師
第1回	10月6日(火)	13:30～15:30	生涯学習交流センター「松の館」視聴覚室または会議室B	●第1回 市役所健康推進課保健師
第2回	10月13日(火)			●第2回 障がい者生活支援センター「すみれ」川村和康 氏
第3回	10月20日(火)			●第3・5・7回 ほほえみの会研修委員 吉田智子 氏
第4回	10月27日(火)			●第4・6回 ほほえみの会研修委員 一戸和子 氏
第5回	11月4日(水)			
第6回	11月10日(火)			
第7回	11月17日(火)			

ね ら い：「聴く」と「聞く」ことの違いを学び、自分が日頃どういう聴き方をしているかを振り返りながら、より良く「聴く」ことを学ぶ。(内容は7回の継続講座)

定 員：20人(定員になり次第締め切り) ※ボランティア活動の有無にかかわらず、お気軽にお申し込みください。

申込締切：9月30日(水) **受講料**：無料

【申し込み・問い合わせ先】 健康推進課 電話42-2111(内線306)

「国民健康保険被保険者証」が10月1日に更新されます

皆さんが現在使用している国民健康保険被保険者証は、平成27年9月30日で有効期限が切れるため、9月下旬に新しい国民健康保険被保険者証を郵送します。更新後の国民健康保険被保険者証は平成27年10月1日から平成28年9月30日までの一年間有効となりますので大切に保管してください。

なお、国民健康保険制度のしくみを解説したポケットブックおよびジェネリック医薬品希望シールを同封しておりますので、参考にしてください。

●簡易書留で郵送します

○世帯ごとに簡易書留で郵送します。受け取る際には印鑑またはサインをお願いします。

○配達時に不在の時は、「不在配達通知票」が投函されますので、希望の再配達日時を指定してください。

(詳しくは「不在配達通知票」に記載の郵便コールセンターにお問い合わせください)

●「資格証明書・短期被保険者証」の対象世帯の方

対象世帯には事前に通知します。

●届け出をお願いします

勤務先などの健康保険に加入または脱退したときは、必ず国民健康保険課へ届け出をお願いします。

特定健診はもう受けましたか？

国保では40歳から74歳までの被保険者を対象に特定健診・特定保健指導を実施しています。1年に一度、健診を受けて自分の健康状態をチェックしてください。健診の結果、リスクの高い方は特定保健指導を受け、生活習慣の改善に取り組みましょう。(特定健診は市の総合健診時に実施しています)

9月以降の総合健診の予定は次のとおりです。都合で受診できなかった方も、この期間に受診できます。

10月25日(日)～28日(水)、11月5日(木)～6日(金)、11月8日(日)～12日(木) 「松の館」

また、総合健診を受診できない方を対象に個別健診も実施しています。市の指定医療機関において平成28年3月31日まで受診することができます。なお、受診の際は受診券が必要となりますので国民健康保険課へお問い合わせください。

【問い合わせ先】 国民健康保険課 電話42-2111 (内線271・272)

後期高齢者医療被保険者の皆さまへ

ジェネリック医薬品をご利用ください

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、先発医薬品(これまで使われてきた新薬)の特許が切れた後に販売される、先発医薬品と同じ有効成分、同じ効能や効果を持つ医薬品のことです。

価格は薬の品目ごとにさまざまですが、中には先発医薬品の3～5割程度安くなる薬もあるため、ジェネリック医薬品(後発医薬品)をご利用いただくことで、窓口での自己負担額の軽減だけでなく医療費の抑制にもつながります。

なお、処方箋の「ジェネリック医薬品への変更が不可」の欄に医師のサインがなければ、薬剤師と相談してジェネリック医薬品を選ぶことができますので、ジェネリック医薬品を希望される場合は、医師や薬剤師にご相談ください。また、ジェネリック医薬品を希望することを医師や薬剤師に簡単に伝えられるように、「ジェネリック医薬品希望シール」を保険証更新時などに配布しておりますので、お薬手帳の表紙などに添付してご活用ください。

【問い合わせ先】 つがる市国民健康保険課 電話42-2111 内線(274・275)

青森県後期高齢者医療広域連合 電話017-721-3821

広 告



新学期生を受付けます!

対象 小学生・中学生
(国・英・数・社・理)

進学・学習指導教室

萩野学習会



〒038-3136 つがる市木造萩野13-23(商工会館裏)

お問い合わせは TEL.0173 (42) 1738

広 告

屋根・外壁住宅塗装工事一式

北 山 建 装



住所 〒037-0025 五所川原市大字七ツ館字鶴ヶ沼150-35
TEL 0173-26-6654
FAX
URL <http://www.p-kitaken.com/>