

健康 万歩計

健康万歩計は、西北五医師会が、皆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

小笠原 幸 裕 先生
ファミリークリニック☆希望・院長



じんましん (蕁麻疹)

「じんましん」は、よくある病気（日常病）です。10人に1人が経験すると言われています。しかし、突然に発症し症状が派手であること、再発しやすい原因不明が多いことから患者さんも家族も不安になりやすい病気です。ある程度の知識を持っておくと不安軽減に役立つと思います。



<症状>

突然に発疹（皮膚の腫れ）と、かゆみを生じます。他の皮膚病との違いは、①数時間以内に発疹とかゆみが消えてしまうこと。②数日以内に再発を繰り返すことが少なくないことが特徴です。

90%の患者さんは一週間以内に再発しなくなりますが、慢性化して数カ月以上続く場合もあります。

<原因>

感染（風邪など）、食品、薬品、寒冷、温熱、発汗、日光、皮膚の擦れ、蜂さされ（虫さされ）などが原因になります。原因を探すためには、発症の3時間前からの詳細な行動をメモして医師に見せることが有効です。ストレスが誘因になっている場合もあります。

しかしながら、原因をみつけることができない「特発性じんましん」が最も多い（70%）と言われています（特発性とは原因不明を意味します）。原因不明ということと不安に思う方が多いと思いますが、実は原因不明の特発性じんましんの方が内服薬が有効です。専門医が診療したり、アレルギー検査を行っても70%が原因不明であるため、原因探しに固執しない事がじんましんに対する現代の標準診療になっています。

<治療>

抗ヒスタミン薬という内服薬を数日間以上飲むことが治療の基本です。かゆい時だけ内服していると再発を繰り返すため定期的に内服します。最初に処方した内服薬で効果が不十分な場合は、他の内服薬を併用したり、変更したり、増量したりと治療を強化します。再発を繰り返す場合は、2カ月以上内服薬を続けてもらうこともあります。塗り薬を希望される方は少なくありませんが、あまり有効ではないため医師は塗り薬を重要視していません。原因が分かる場合は、原因を避けるようにします。

<生活上の注意点>

睡眠不足、ストレス過多、疲労、風邪の時にじんましんは起きやすくなります。心身の休息に努めましょう。

<緊急治療が必要な場合>

じんましんは、時に緊急治療を必要とする重篤なアレルギー反応を起こすことがあります（アナフィラキシーといいます）。①息苦しい、呼吸がゼーゼーする等の呼吸器症状や②めまい、脱力、血圧低下などの循環器症状がある場合、③じんましんが全身に及ぶ場合のいずれか一つでも当てはまる時は、アナフィラキシー（重篤なアレルギー反応）を疑い緊急治療を行わないと命を落とすことがあります。ただし、アナフィラキシーを起こすじんましんは多いわけではありません。

<まとめ>

じんましんには急性、慢性、緊急の3つのパターンがあり、各病像に合わせた適切な治療を受けることが大切です。



広 告

初売

4日から

化粧品 おしゃれ雑貨

福袋 福くじ
ご用意



RESET
COSMETICS
リセット

0173-42-4833

抹茶とお菓子でお待ちしております。

広 告

祝！第21期生志望校合格！！

平成27年度入試合格実績（一部掲載）

- ◆五所川原高5名
- ◆弘前南高1名
- ◆木造高14名
- ◆青森中央高1名
- ◆五所工（機械）1名
- ◆五農林（生木）1名

冬期講習会の受付を
開始します！



進学・学習指導教室

萩野学習会

対象／小学生・中学生（国・英・数・社・理）

〒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



冬を快適に過ごすために除排雪作業にご協力ください

今年も雪の季節がやってきます。

市では今冬の除排雪を計画し、市民生活の安全が図られるよう努めてまいりますので、市民の皆さまのご理解とご協力をお願いします。

除排雪業務

市では幹線道路・生活道路等の除雪延長約382kmを直営除雪と民間委託により行います。除排雪業務の実施期間は12月1日から3月31日までとしますが、除排雪実施期間前後であっても、降雪状況により除排雪を実施します。

除排雪体制

- 市の除排雪の体制は、全区域を統括する本部をつがる市建設部土木課に設置します。
- 除雪パトロールは市内を巡回し、雪の状況を随時的確に判断し、効果的な除排雪が実施できるようにします。

円滑な除排雪作業のためにご協力をお願いします

深夜作業にご理解をお願いします

朝の通勤・通学経路、歩行者の安全確保や作業効率などの理由から、除排雪作業は深夜・早朝行います。

路上駐車はやめましょう

路上駐車は除雪作業の妨げとなり、地域全体に迷惑がかかりますのでやめてください。事故などでやむを得ず路上に駐車する場合は、目印に赤旗を立ててください。

通行規制にご協力をお願いします

除雪および排雪作業を迅速かつ安全に進めるため、道路を一時通行止めにする場合がありますのでご理解とご協力をお願いします。

道路に雪を捨てないでください

除雪後に残る寄せ雪は各世帯で取り除いていただくようお願いします。交通事故防止のため、各家庭の雪を道路に押し出すことはおやめください。

作業中の除雪車には近寄らないようにしましょう

除雪車の前後約10mは死角となります。また、雪の中に混じっている碎石、ガラス等が飛び散ることもありますので、30m以内に近寄らないようお願いします。

【問い合わせ先】土木課 電話42-2111（内線393・394）

融雪溝はルールを守って正しく利用しましょう

融雪溝は、路肩に堆積した雪の処理に大きな効果を発揮します。しかし、その反面、不規則な投雪など使い方を間違えると水があふれるといった障害を引き起こす原因となります。

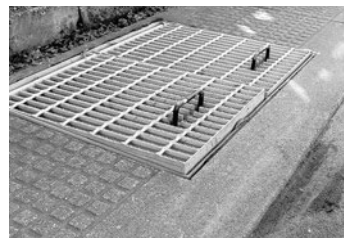
利用者自ら思いやり・ゆずりあいに心がけ、ルールやマナーを守り利用しましょう。

- 地区によりポンプの稼働時間が異なります。水が流れているのを確認し利用してください。
- 固くて大きなかたまりの雪は、細かく砕いてから捨てましょう。
- 投雪口を開けやすくするため板やビニールの袋などを挟むと、ふたが閉まりきらず、歩行者がつかず危険がありますのでやめましょう。
- 投雪中は歩行者や車両にも気をくばり、事故のないように十分注意しましょう。

以前、歩行者が、閉まりきっていない投雪口のふたにつまづき、転倒してけがをするという事故が発生しました。このような事故を防ぐため、作業時以外は、投雪口のふたを確実に閉めるよう徹底してください。



板材を挟めるのは危険です



ふたと取っ手が上がって危険です

【問い合わせ先】土木課 電話42-2111（内線393・394）

平成28年度 補助事業を活用して

農業機械等導入

を検討されている
皆さまへ

平成28年度において国の補助事業を活用して、農業用機械等を導入または施設整備（パイプハウス等）を検討されている方を対象に実施希望の申し込みを受け付けします。希望者は、提出書類を準備の上、農林水産課にお申し込みください。なお、農協組合員の方は、各農協に問い合わせの上、農協にお申し込みください。



事業名 経営体育成支援事業（融資主体補助型）

助成対象者および配分基準ポイント

人・農地プランに位置付けられた中心経営体等（認定農業者・新規就農者等）で下記の項目に現在2つ以上取り組んでいる方。次の①～⑫をポイント化にして、点数が高い地区から採択されます。

- ①経営面積の拡大：事業実施年度前3年度内に取り組み、3年前より経営面積が拡大している。
- ②耕作放棄地の解消：事業実施前3年度内に所有権移転または使用貸借等を行い活用している。
- ③6次産業化：農産物の加工、直売もしくは契約栽培等の拡大、または事業分野が異なる法人等と契約している。
- ④高付加価値化：事業実施前3年度内に新品種の導入、品質向上に取り組んでいる。
- ⑤農業経営の複合化：土地利用型作物、園芸作物、畜産経営などを組み合わせ複合的に経営している。
- ⑥コスト縮減：事業実施前3年度内にコスト縮減に取り組んでいる。
- ⑦輸出：事業実施前3年度内に農産物の輸出に取り組んでいる。
- ⑧法人化：現在法人化している。
- ⑨雇用：外部から常時雇用している。（臨時雇用は、延べ240人・日）
- ⑩新規就農：新たに農業経営を開始した。（就農後5年以内）
- ⑪農業者の育成：農業研修生を受け入れている。
- ⑫女性の取組：女性農業者または農業者の組織する団体のうち女性が過半を占める団体。

要件

融資を受けて、下記①～⑨の経営改善目標を2つ取り組み達成できる方に限ります。

※過去に本事業に取り組まれている方は、同じ目標を選択できませんのでご注意ください。

- ①経営面積の拡大（利用権設定等または農作業受託を受ける）
- ②農業の6次産業化（農産物の加工、直売もしくは契約栽培等の拡大または事業分野が異なる法人等と契約する）
- ③農産物の高付加価値化（新品種の導入、品質向上に取り組む）
- ④経営コストの縮減（経営コストの縮減に取り組む）
- ⑤耕作放棄地の解消（所有権の移転または使用貸借等により30a以上経営面積拡大を行う）
- ⑥農業経営の複合化（土地利用型作物、園芸作物、畜産経営などを組み合わせ複合的な農業経営に取り組む）
- ⑦輸出（農産物の輸出に取り組む）
- ⑧農業経営の法人化（目標年度までに法人化する）
- ⑨雇用（外部からの常勤雇用の増加に取り組む）

補助率 事業費の3/10上限

対象 事業費が整備内容ごとに50万円以上で、耐用年数がおおむね5年以上、20年以下であること

提出書類 見積書、カタログ

申込期限 12月25日(金)

留意事項

事業内容等に変更があり得ることがあります。

また、申し込みされても採択されない場合もありますので、あらかじめご了承ください。



【申し込み・問い合わせ先】 農林水産課 電話42-2111（内線417）