

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

須藤正人先生
すとうmriクリニック 院長



長く続く痛みについて

何十年も腰痛や肩、膝の痛みや背中中の痛みなどに苦しんでいる人は少なくありません。最初はあちこち病院や接骨院を回ったけど、よくならなかったからあきらめてたという話はよく耳にします。

痛みというものには体に異常が起きたことを知らせる危険信号です。けがや神経からくる痛みだったり、腫瘍などの悪性疾患からくる痛みだったりしますが、通常は適切な治療をして痛みの原因を取り除けば治る又は軽減するのが一般的です。その痛みが3か月以上経過した状態を慢性疼痛といいます。近年その痛みが慢性化するしくみが解明されてきています。

ごく簡単にまとめると、適切な治療がされず痛み状態が長く続いていると脳や神経が間違った判断をするようになり、通常の状態だったらそれほど痛みを感じないような状態でも、眠れないくらいの激痛を感じるようになるといった感じです。

この慢性疼痛という状態になってしまうと通常の

痛み止めを飲んでもシップを張っても全く効果がないことが多くなります。ただ、医学の進歩というのは素晴らしいもので、数年前から脳が痛み敏感になっているのを調節してくれる薬や、脊髄や神経の痛み敏感になっている部分を鈍感にさせるような薬が使えるようになりました。また、以前では癌にしか使えなかった麻薬系の薬も安全に使えるようになっています。

慢性疼痛の治療は、まず痛みの原因を正しく診断し局所の治療をしたうえで、過敏になっている脳や神経をリセットしてやるといった流れで行われます。

ある程度の年齢になると何らかの痛みを抱えて生活してる人がほとんどだと思いますし、痛みの感じ方は人それぞれだと思いますが、もし生活に支障をきたすような痛みを抱えているのであれば、一度慢性疼痛を理解している医師の診察をお勧めします。

お子さんの予防接種を忘れずに

市では、指定医療機関において、接種対象年齢のお子様へ無料で定期予防接種を実施しています。期間を過ぎてしまいますと実費負担となりますのでご注意ください。

お子さんの成長に必要な予防接種です。忘れずに接種しましょう。

なお、予診票がない場合は、必ず『母子健康手帳』を持参のうえ健康推進課までおいでください。

種 類	MR（麻しん・風しん）2期			二種混合（ジフテリア・破傷風）
対 象	小学校に入学する前の1年間にある幼児 （平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれ）			11歳以上13歳未満 ※小学校6年生で未接種の場合は小学校在学中に済ませましょう。
接種期間	令和2年3月31日まで	接種費用	無料	
接種医療機関	市が指定する医療機関。平成31年広報4月号、またはホームページで確認できます			
持 ち 物	予診票（出生時、または転入時に個別に配布済）、母子健康手帳			予診票（小学校5年生の誕生月に個別に郵送済）、母子健康手帳

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線309）

広 告

現地確認 見積り無料 **屋根・外壁のリフォーム・塗装**

全面改修リフォーム
中古住宅改修
減築、増築

一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号
◆ホームページは◆
屋根・外壁リフォーム専門店 電話は今すぐ、こちらから
Google

アートリフォーム株式会社 0173-33-4713 アートリフォーム株式会社
五所川原市七ツ館虫流51-29 担当 前田まで「増改築相談員のいるお店」

広 告

STIHL カジュアルチェーンソーをご購入のお客様に
スペアチェーン1本プレゼントキャンペーン中

(株)長内土木造園

造園工事一式
○設計 ○施行 ○管理業務
○整枝剪定 ○伐採 ○草刈り

〒038-3304 青森県つがる市下車力町盛野83
TEL.0173-56-3131 FAX.0173-56-3132

民生委員・児童委員を紹介します

民生委員・児童委員は、地域の皆さんが安心して生活できるよう、ボランティアで相談や支援活動を行っています。厚生労働大臣からその任務を委嘱されており、守秘義務がありますので、相談内容や個人の秘密が他に漏れることはありません。悩みごとやお困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。



民生委員・児童委員名簿

令和元年12月1日現在

担当地区	氏 名	電話番号	担当地区	氏 名	電話番号	担当地区	氏 名	電話番号
松原	宮川 順悦	42-2019	越水・駒田	吉田 博身	26-4103	福富・中派立 前村・下派立	帯川 孝	46-2543
松原団地	田中 良子	42-5755	菰槌	長谷川淑子	45-2443	上野田・下野田	葛西 牧子	46-3506
蓮沼	笹森 和樹	42-3170	大湯町	野呂 忠利	45-2128	楽田	藤田 儀昭	46-3460
赤根	鈴木 典子	42-5808	館岡	野呂 栄	45-2470	鶴見里・細沼 穂積・野末	尾野 昌子	46-3858
上町	赤石 淳子	42-1582	亀ヶ岡	野呂和賀子	45-2207	家調	加藤 勇造	46-3487
田町	伊藤 忠雄	42-4872	筒木坂	成田 洋子	45-2209	繁田・繁沼	白瀬 清子	46-3592
桜木団地・若緑団地	成田 賢生	42-3673	平滝	安田 勝彦	45-2367	船越・下繁田	葛西 貞夫	46-3192
千代町・有楽町	倉水 友秋	42-5815	出来島	小山内定光	45-3905	富沼町	小寺 正史	56-4261
横町	盛 捷三	42-2370	勝山	原田 諭	26-2526		鳴海 孝明	56-4267
吉岡・下木造	三上 静	42-5836	大館	鳴海 アキ	26-2444	北澤由美子	56-3716	
清水町	小田原守佐	090-9032-1105	床舞・大館	神 せい	26-2023	秋田 秋江	56-3768	
沼中	片山 久子	42-4542	床舞	宮崎 栄藏	26-2412	内田 了	56-2074	
浮巢	中村 博	42-3620	森田	宮崎 龍美	26-2364	斎藤 兼善	56-3256	
蓮川	宮本美保子	42-4586	月見野	前田 優子	26-3037	工藤 育子	56-4130	
豊田・今市	成田 秀治	42-1664	山田	山本 文順	26-2936	工藤 秀美	69-5534	
芦屋・川除	加藤ユリ子	42-4047	猫淵	七戸 満	26-3204	尾野 公人	56-4370	
芦沼	高橋 進	42-6373	中田	佐藤 勲	26-3118	下車力町	對馬 順子	56-3556
立花・芦部岡・出野里	成田 えみ子	42-3718	下相野	山崎 清唯	26-3315	牛湯町	小嶋 光正	090-1497-1704
蓮花田・永田	成田 幸子	42-2775	上相野	盛 克夫	42-4854		小山内竹一	090-2366-6017
土滝・加納・小田原	葛西 てい子	46-3252	柴田・笹木 小中野	瓜田 光良	42-2502	下牛湯町	工藤佳代子	56-2469
生田・大畑	小山内正敏	42-3398	小和巻	對馬 博志	42-2254		大山留美子	56-3624
東林・西林	山口 利美	42-6413	上派立・小中野	神 悦朗	25-2091			
善積・石館・堅固	高橋 純一	42-5331	下町					
出崎・夕日岡・兼館	三浦 司	42-2380	上古川・岩木	三浦 順一	25-3188			
濁川・中の林 桜井・中館 町居田	渋谷 盛道	42-6817	下古川	小関 正之	25-3017			
柴田・里見	藤本フミ子	42-1082	鷲坂	三上 秀敏	34-8613			
近野・十文字・平野	工藤 初雄	42-6284	稲盛・八重崎	岩川 昭	35-2321			
千代田・遠山・菊川	稲盛 寛樹	42-4018	玉水	澤田 眞一	42-3656			
福原	藤田 毅	42-6467	藤岡・沖沼	平川ルエ子	42-2312			
吉見・下福原	石田 保子	42-5500	末吉	藤本 昇	42-1061			
三ツ館	盛 廣幸	26-4160	広須	相馬 静江	42-4655			
丸山	山谷 明仁	42-3637	姥島	原田 実	25-2634			
南広森・吹原	野呂幾久雄	26-3341	千年・再賀	松橋 清治	25-3142			
広岡・苅岡	工藤みどり	45-3344	沖善津・吉出	亀山 衛	46-2023			
	一戸けい子	26-3976	語利・沼館	佐々木正日公	46-2977			
	長谷川昭博	26-2559	沼崎・元増	三上 文子	46-2584			
				高橋 弘幸	46-3521			

主任児童委員

木造地区	成田 淳	42-5418
	須藤 澄子	42-6492
	木村 和彦	42-6634
森田地区	盛 治美	26-2143
	亀川真都子	26-2174
柏地区	三上みつる	34-3303
	成田 和代	25-2115(桑寿園)
稲垣地区	渋谷 孝之	46-2183
	齊藤 裕	46-3091
車力地区	山崎ますみ	56-2608
	松橋 律子	56-4216

【問い合わせ先】福祉課 電話42-2111 (内線245)

市税等は
納期内に
納めましょう

1月は
右記の納期限と
なっています。

「国民健康保険税」第7期
「介護保険料」第7期
「公共下水道使用料」
「利用者負担額(保育料)」

「後期高齢者医療保険料」第7期
「住宅使用料」
「農業集落排水処理施設使用料」

市税等を口座振替で納付している方は、口座残高の確認をお願いします。

【問い合わせ先】収納課 電話42-2111 (内線222)