

グループ紹介

津島五道拳総合武道

「五道拳」とは、打撃(空手)・投撃(柔道)・逆関節・型・武器法の五つを一つにした総合武道です。

年齢や性別など一人ひとりにあった指導をしますので、武道の経験がない方でも楽しく練習できます。最初は、受け身とミット打ちから始めます。

運動不足が気になる方や総合武道に興味をもたれた方、武道をとおして仲間づくりをしたい方、一度ご連絡ください。

見学や一日体験入門も行っています。

【練習日時】 毎週水曜日
ジュニア(4歳以上) 午後6時30分~8時
シニア(高校生以上) 午後8時~9時30分

【活動場所】 錬成館2階
【連絡先】 足立 ☎0567-31-3683
錬成館 ☎0567-24-800



となり街お出かけ情報

※開催時間、休館日、事業の詳細な内容は、問い合わせ先でお尋ねください。

津島市市長公室
企画政策課
☎0567-24-1111

名称	日時	場所	料金	問合せ
七宝焼体験教室 特別企画 「桜のペンダント」	3月18日(水)~22日(日) いずれか1日 午前9時30分~11時30分	あま市七宝焼 アートヴィレッジ	2,500円	あま市七宝焼 アートヴィレッジ ☎052-443-7588
星空観察会	3月7日(土) 午後6時~7時30分	あま市七宝焼 アートヴィレッジ	無料	あま市七宝焼 アートヴィレッジ ☎052-443-7588
伝統文化映画会 「土と炎と人と —清水卯一のわざ—」	3月7日(土)・8日(日) 午前11時~、午後2時~	あま市七宝焼 アートヴィレッジ	無料	あま市七宝焼 アートヴィレッジ ☎052-443-7588
第10回探鳥会	3月15日(日) 午前10時~正午	弥富野鳥園 保護地内	無料	弥富野鳥園 ☎0567-68-2338
春休み親子探鳥教室	3月29日(日) 午前10時~正午 (要事前予約)	弥富野鳥園 本館2階会議室 および保護地内	無料	弥富野鳥園 ☎0567-68-2338
愛知児童総合センター 協力事業 ~メディアであそぶ!~	3月7日(土) 午前10時30分~午後3時	海南こどもの国 多目的ホール	無料	海南こどもの国 ☎0567-52-1515
みんなであそぼう ~こまをつくろう~	3月8日(日) 午前10時30分~午後3時	海南こどもの国 多目的ホール 定員:100人	無料	海南こどもの国 ☎0567-52-1515
みんなであそぼう ~ピョンピョンバック~	3月14日(土)・15日(日) 午前10時30分~午後3時	海南こどもの国 多目的ホール 定員:各日100人	無料	海南こどもの国 ☎0567-52-1515
みんなであそぼう ~ボール~	3月21日(土・祝) 午前10時30分~午後3時	海南こどもの国 多目的広場	無料	海南こどもの国 ☎0567-52-1515
ギネスに挑戦 ~記録会~	3月22日(日)・29日(日) 午前10時30分~午後3時	海南こどもの国 多目的広場	無料	海南こどもの国 ☎0567-52-1515



いざという時の備蓄水にも最適!
無料お試し実施中!!

「お水」の宅配
クリクラ津島



<http://www.creclatsushima.com/>
津島市片岡町60番地(片岡毛織内)

まずはお気軽にお電話ください!
TEL:0567-58-1755



大きなお庭や室内フリースペースで
遊びながらお留守番!!



♪お泊り1泊 ¥4,110(連泊、多頭割引あり)
♪託児 ¥2,050(時間お預かりもあります)
♪シッター1日1回 ¥2,570

♪シャンプーカット
Mダックス ¥2,670 トイプードル ¥3,900
(どれみ御利用した事あるわんちゃんのみOK!)
(他犬種お問い合わせください♪)

笑顔で「いってきます」「ただいま」が言える場所...

津島市兼平町1-15

TEL:0567-28-2112 受付9:00~19:00(不定休)

<http://doghotel-doremi.com/> 「津島市どれみ」で検索♪

登録番号 動尾第878号



☺ 子どもの目

楽しい学校生活

私は、5年生でいろいろな事を体験しました。まず、6月に野外学習で、自分たちでご飯を作ったり、水族館のバックヤードツアーに行ったりしました。9月には運動会があり、初めて組み立て体そうに挑戦しました。いろいろな技をやって、むずかしかったけど出来たときは、うれしかったです。また、6年生のかっこいい技を見て感動しました。10月には、就学時検診があり、自分たちが6年の時に入学して来る子たちと会いました。1年生として入って来たら、いろいろな事を教え、

仲よくしたいです。11月には、音楽会があり、指揮者をやりました。みんなで団結して歌う事が出来たのでよかったです。今は、卒業式の歌をみんなで練習しています。卒業生を気持ちよく送り出すためにがんばりたいです。5年生はいろいろな事を体験できた年でした。みんなで協力して友達とも、もっと仲よくなりたいし新しい友達もたくさんできました。この仲間と最高学年に向けてがんばります。



西小学校 5年生
鴻巣 彩

ほんのひととき

市立図書館
☎ 25-2145

皆さんと本との出会いを求めて、
新着の図書をご紹介します。

児童書



『新聞は、あなたと世界をつなぐ窓』
木村葉子 著
汐文社

いつでも、どこでも、簡単に社会のできごとを知る事ができる新聞。インターネットの発達でたくさんの情報が溢れている今、私たちは正しい情報の選択をする力を養わなければなりません。この力をつける方法の一つが、新聞を読み、社会とつながることです。

新聞のさまざまな役割や、他のメディアとの違い、新聞ともっと親しくなるように、新聞の活用術をご紹介します。

『キャンディーがとけるまで』 もとしたいずみ 作 石井聖岳 絵 集英社

『ブロード街の12日間』 テボラ・ホプキンソン 著 千葉茂樹 訳 あすなろ書房

一般書



『ぼくは物覚えが悪い』
スザンヌ・コーキン 著
鍛原 多恵子 訳
早川書房

出会う人の顔も、訪れた場所も、日々のひとこまひとこまも、記憶にとどめることができないヘンリー。

幼いころからの重いつんかんを治療するために実験的な脳手術を受けた彼は、麻酔から覚めると記憶力を失っていました。手術後「ものを覚えることができない」状態になってしまったのです。

健忘症患者ヘンリー・モレソンの数奇な生涯と、目覚ましい発展を遂げた記憶の科学の成果をご覧ください。

『決戦!関ヶ原』 伊東 潤 著他 講談社

『13番目の贈りもの』 ジョアン・フィスト・スミス 著 川田 志津 訳 東洋出版

[3月の休館日]
24日(火)

※毎月第4火曜日は、館内整理のため、神守公民館図書室、神島田公民館図書室もお休みします。
ご自宅から図書館ホームページで蔵書検索ができますので、ご利用ください。
津島駅構内(津島総合案内所)に「図書返却ポスト」を設置しておりますので、ご利用ください。

つしま夢まちづくり提案事業



ご幸齢のおじい様、おばあ様
3月5日 押し花体験や
3月11日 アロマキャンドルを作ろうなどの
無料講座を実施しています。
お孫さんと一緒に参加も
できます。

営業日:月～金曜日
8:30～14:30
定休日:土・日
(日曜・祝日は、営業日もあり)

津島市宇治町石畑52 Tel 0567-28-5661
(お問い合わせは8:30～11:00、13:00～14:30)

ドレミカフェバンビーナ

<http://doremicafe.web.fc2.com/>

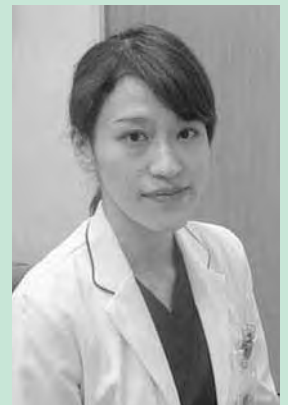
検索



私のカルテ

No 3 2 3

整形外科領域の手関節・手の疾患について



津島市民病院
整形外科医師
藤原 那沙

はじめに

今回は、整形外科領域の中でも手関節・手の分野についてお話させていただきます。けたらちと思えます。

一口に手の分野といっても、骨折や切り傷などのケガから変形性関節症や神経障害などの変性疾患、関節リウマチなどの炎症性疾患まで様々ですが、今回はその代表的な疾患について、いくつか簡単に紹介させていただきます。

橈骨遠位端骨折

手首の部分での骨折です。転倒や転落により手を接地した衝撃で受傷することが多く、全骨折のうち6分の1を占める頻度の多い骨折です。

骨の折れ方や周辺の損傷の程度により治療方法が異なるため、それぞれの患者さんに適した治療方法を選択しますが、主に保存療法と手術療法に分類されます。

保存療法では、骨折した部位を整復した後に、ギプスで固定します。保存療法では治療出来ないものや、早期の社会復帰などを望む場合は、手術療法を行います。手術療法には、鋼線（医療用の針金）での固定や、薄い金属の板（プレート）での固定などがあります。

ばね指（屈指腱鞘炎）

手指の使いすぎによる機械的刺激が原因となることが多く、更年期や産期の女性に多くみられます。腱鞘と呼ばれるトンネルあるいは手指の腱が厚くなり肥大して、弾発現象（腱がトンネルを通過しづらくなり引っかかること）を生じます。

治療は安静と消炎鎮痛薬の使用で、痛みが強い場合は腱鞘内注射を行います。注射を行っても再発する場合は、腱鞘切開術（手術療法）を行います。

子供の場合は半数以上が自然に治るため、5歳頃までは特に治療の必要はありません。



受傷時 プレート固定後



腱鞘
腱肥大

指の変形性関節症（ヘバーデン結節・ブシヤール結節）

ヘバーデン結節は指の第1関節、ブシヤール結節は指の第2関節の関節軟骨が変性し、それに反応して骨が増殖して骨棘を形成する変形性の関節疾患です。手の痛みがあることで関節リウマチを心配される方がいますが、関節リウマチとは異なる病気です。

症状は指の関節の痛み、腫れ、変形や可動域制限などで、早い人だと30歳代後半から症状があります。有病率は加齢に伴い増加しますが、男女差などはありません。

治療は安静・消炎鎮痛薬の外用や内服などです。症状が強い場合には、関節固定などの手術療法を行う場合もあります。



手根管症候群

手首の部分の手根管と呼ばれるトンネルの中で、正中神経が横手根靭帯という靭帯に圧迫されて起こる病気です。中高年の女性に起こることが多く、症状としては、親指から薬指までのしびれや痛みが出ます。症状が進むと、つまみ動作が困難になることがあります。痛みやしびれは、夜間あるいは明け方に強い傾向があります。

軽症の場合は、安静、内服（ビタミンB製剤、消炎鎮痛薬）や手根管内へのステロイド注射を行うことがあります。症状が重い場合や筋肉の萎縮がみられるような場合は、手術を行うことで神経の圧迫を取り除きます。手術の方法は2種類あり、直接神経を見て圧迫を取り除く方法と、内視鏡で見ながら圧迫を取り除く方法とがあります。

