

風しんへの抵抗力があるかチェックしましょっ

風しん抗体検査および
風しん第5期定期予防接種

風しんの感染拡大防止のため、これまで公的な予防接種の機会がなく、抗体保有率の低い男性に対し、風しんの追加的対策を実施します。市が発行するクーポン券により、抗体検査結果に応じて予防接種を無料で受けることができます。

対象 津島市に住民登録のある昭和37年4月2日～54年4月1日に生まれた男性

実施期間 令和2年3月31日(火)まで

実施場所

抗体検査：職場での健康診断、特定健診、全国の実施医療機関

予防接種：全国の実施医療機関

※実施医療機関は市ホームページに掲載しています。

※昭和47年4月2日～54年4月1日生まれの男性には、6月にクーポン券を送付しましたので、クーポン券に従って抗体検査を受けてください。

※昭和37年4月2日～47年4月1日生まれの男性には、クーポン券の送付はありません。ご希望の方は、左記までご連絡ください。

問合せ 保健センター ☎23-1555-1

長寿体操

日時・場所・定員等 下表のとおり

対象 市内在住の65歳以上の方

受講料 無料

申込 8月1日(木)～13日(火)に電話、または直接下記へ(応募者多数の場合は、初回の方、要介護認定等をお持ちでない方優先の後、抽選)。

※お一人一教室のみ申し込みできます。

問合せ 高齢介護課長寿福祉G ☎24-1118



教室名	開催日	開催時間	場所	講師	回数	定員
元気サンサン教室【初級】	10月9日～2月26日 (毎週水曜日) ※1月1日は休み	午前10時～11時30分	サンガーデン スポーツプラザ	サンガーデン トレーナー	20回	30人
ヨガ教室【初級】	9月10日～11月5日 (毎週火曜日) ※10月22日は休み	午後1時30分～3時	錬成館	特定非営利活動法人 ママ・ぱらす	8回	35人
転倒予防教室【中級】	9月10日～11月19日 (毎週火曜日) ※10月22日は休み	午後1時30分～3時	神島田公民館	公益社団法人 愛知県柔道整復師会 津島市介護予防事業会	10回	20人
	9月12日～11月14日 (毎週木曜日)		生涯学習センター			30人
お口のトレーニング	9月17日(火)	午後2時30分～3時30分	神島田公民館	歯科衛生士	1回	20人
	9月19日(木)		生涯学習センター			20人

糖尿病予防料理教室

日時 9月11日(水)

午前10時～午後1時

場所 総合保健福祉センター

内容 「糖尿病の食療法」のお話と調理実習

講師 管理栄養士、健康づくり食生活改善推進員

対象 市内在住の方

定員 30人(定員を超えた場合は抽選)

申し込み、8月下旬に通知します)

受講料 無料

申込 8月23日(金)までに左記へ。

問合せ 保健センター ☎23-1551



市民病院公開講座

がん療養を支える公開講座

日時 8月21日(水) 午後2時～3時

場所 市民病院2階講義室

内容 「がん治療と働くこと」

「がん」と就労について、社会資源の活用方法や、休職中の保障制度、治療を受けながら就労する際の心と体のケア

アのポイントをご紹介いたします。後半は医療者や同じ病を抱える仲間との交流の場を提供します。

講師 がん看護専門看護師、社会福祉士(医療相談員)

対象 がん療養中の方と家族

申込・参加費 不要

問合せ 市民病院地域医療センター

☎28-5151 内線2113

アルコール専門相談

アルコールに関するお悩みを抱えていますか? 精神科医師と専門の相談員がお話を伺います。

日時 8月22日(木)

午後1時30分～3時30分

場所 津島保健所

対象 アルコールが原因の健康問題に

お悩みのご本人もしくはご家族

定員 2組(定員になり次第締切)

申込 8月16日(金)までに左記へ。

問合せ 津島保健所健康支援課

☎26-4137



集団による健康診査・がん検診・歯科検診の セット検診を実施します



日程 9月1日(日)、2日(月)、8日(日)

場所 総合保健福祉センター

内容 健康診査、がん検診(肺がん、胃がん、大腸がん)、歯科検診

※セット検診のため、どれかを選択して受診することはできません。全ての検診を受診してください。

対象 次のすべてに該当する方

- ・検診実施日に、津島市国民健康保険に加入中の昭和55年3月31日以前生まれの方、または後期高齢者医療に加入中の方

- ・セット検診のうち、今年度に1つも受診していない方

定員 各日30人(最少催行人数15人)
(定員になり次第締切)

申込 8月5日(月)～16日(金)の午前8時30分～午後5時15分に、電話で下記へ。

問合せ 保険年金課国民健康保険G ☎24-1113

セット検診料金表

年齢	受診料
40～64歳 (下記年齢除く)	3,300円
40,45,50歳	2,300円
65～69歳	2,300円
70歳以上	1,100円

※年齢は令和2年3月31日時点の年齢です。

※市民税非課税世帯等、無料になる場合があります(事前に手続きが必要です)。詳しくは「市政のひろば5月号20ページ、30ページ」をご確認ください。

神経系難病患者さん、ご家族のための講演会・交流会

日時 8月30日(金)

午後1時30分～3時30分

場所 愛西市佐織総合福祉センター2階会議室

内容 音楽療法

※音楽療法終了後に交流会を行います。

講師 堀尾礼子氏(音楽療法力キツバ夕音楽療法士)

対象 神経系難病患者さんとそのご家族

定員 30人(定員になり次第締切)

申込 8月23日(金)までに電話で左記へ。
問合せ 津島保健所健康支援課
☎26-4137

「がんサポートほっとライン」のご案内

愛知県では、がん治療経験者によるがん患者さんとそのご家族を対象とした電話相談を開催しています。

こんな時にご利用ください

「がんの不安や悩みを聞いてほしい」「地域の医療機関の情報を得たい」「がんの患者会に参加したい」「同じがんの体験者と話したい」など

☎052-684-8686

日時 毎週火・木曜日と月2回土曜日
午前10時～正午(受付は午前11時30分まで)

・午後1時～4時(受付は午後3時30分まで)

※予約をお勧めします。詳細日程の確認、予約は左記へ。

問合せ NPO法人ミーネット事務局

(火～土曜日 午前9時30分～午後5時)

☎052-252-7277



スポーツ

スポーツ教室(硬式テニス)

日時 9月～11月の土曜日(全9回・雨天顺延)午前9時～11時

場所 市宮庭球場

対象 高校生以上

定員 20人(定員になり次第締切)

受講料 4500円

申込 所定の用紙に記入の上、受講料を添えて直接左記へ(土・日曜日、祝日は除く)。

問合せ 社会教育課スポーツ振興G
☎55-94288



第14回愛知県市町村対抗駅伝競走大会津島市代表選手選考会

日時 8月24日(土) 雨天決行
午前9時出走(午前8時受付)
予備日8月31日(土)

場所 天王川公園

選考方法 種目ごとのタイムを参考に代表選手を選出

参加資格 令和元年9月1日現在、市内在住見込みの方
※ジュニアは、平成13年4月2日～平成16年4月1日に生まれた方
※一般は、平成13年4月1日以前に生まれた方
※40歳以上は、昭和54年12月7日以前に生まれた方

申込 所定の用紙に必要事項を記入の上、8月16日(金)までに下記へ。

その他 複数人を候補選手として選出し、その後の合同練習を経て代表選手を決定する場合があります。

問合せ 社会教育課スポーツ振興G ☎55-9428



部門	距離	募集人数
小学生男子	約1km (丸池周回1.3周)	各部門 2人ずつ
小学生女子	約1km (丸池周回1.3周)	
中学生男子	約3km (丸池周回4周)	
中学生女子	約3km (丸池周回4周)	
ジュニア男子	約4km (丸池周回5周)	
ジュニア女子	約4km (丸池周回5周)	
一般男子	約5km (丸池周回6周)	
一般女子	約3km (丸池周回4周)	
40歳以上 (男女不問)	約4km (丸池周回5周)	

※参加人数によって変更する場合があります。

お知らせ

募集

催し

教室・講座

子育て・健康

スポーツ

全国大会出場

成績発表

荣誉

寄附

全国大会出場

第20回ダイハツ全国小学生ABCバドミントン大会 (熊本県八代市)



野田 千瑛君
(西小学校2年生・大縄町)
出場経緯 第20回ダイハツ全国小学生ABCバドミントン大会岐阜県予選会(Cクラス男子)優勝

成績発表

第40回錬成大会 (剣道・柔道・弓道の部)

6月16日(日)錬成館

(優勝者、市内関係者分のみ掲載、敬称略)

剣道の部 参加者292人

- ◇小学4年の部
入江 十司郎 (北小)
- ◇中学男子2年の部
大宮 瑠辰 (神守中)
- ◇中学女子1年の部
長尾 彩未 (神守中)

◇高校女子の部 長谷川 紗香 (津島東高2年)



柔道の部 参加者213人

- ◇小学男子1年の部
山田 尋登 (神島田小)
- ◇中学男子1年の部
中島 怜夢 (暁中)
- ◇中学男子2年の部
金谷 桔龍 (暁中)



弓道の部 参加者197人

- ◇高校男子の部
畑中 侑人 (津島高1年)
- ◇高校女子の部
石原 真帆 (津島高2年)
- ◇一般男子の部
關 敏訓 (津島弓道会)
- ◇一般女子の部
岡下 千恵 (津島弓道会)



寄附

ご厚意ありがとうございました
消防本部へ
株式会社 ユタカ電子様
資機材搬送車1台
デジタル簡易無線機32台
(予備バッテリー等含む)

ご自宅でのリハビリなら
ながた訪問鍼灸マッサージ

寝たきりや 歩行が 困難な方に
ご自宅で 機能訓練が できます

健康保険が使えます (※医師の同意書が必要)

☎0567-26-7711

お任せください! ヒザ・腰痛の改善に定評があります

半日型 リハビリ専門 **津島柔整リハビリ** デイサービスセンター

ヒザの痛み 何とかならないかしら...

ニーズにあった 個別指導
週1~2回の 体操で 健康づくり!
外出サポート “お助け隊”で お出かけも安心

送迎あり・無料体験受付中!!
☎0567-23-3339
〒496-0833 津島市常盤町 4-33-7

こちら消防署 119番
第202回



つきましたか?住宅用火災警報器
消防本部予防課危険物G
☎23-0419

ルールを守って楽しい花火

子どもたちにとって夏の身近な風物詩「花火」。しかし、子どもの火遊びや火災による子どもの死傷事故が後を絶ちませぬ。

気軽に楽しめる花火は、火薬を使用しています。痛ましい子どもの死傷事故をなくすためには、日常生活で、正しい火の取り扱いや火の恐ろしさについて教えることが大切です。

取り扱いを誤ると火事や火傷などの事故につながりますので、正しく使ってください。

子どもの火遊びによる火災の特徴と対策

大人がいない時や人目につきにくい場所で発生することが多く、このために火災の発見が遅れ、初期消火が困難になるなど火災が大きくなる場合があります。もし、火災が発生したら、真っ先に危険にさらされるのは幼い子どもたちです。親や周囲の大人が次の点に注意を払うとともに、日ごろから子どもたちに火の恐ろしさや火災予防の大切さを教え、理解させましょう。

大人が注意すべきポイント

- ・マッチやライターなどは子どもの手の届くところに置かない。
- ・子どもだけで火を取り扱わせない。
- ・子どもが火遊びしているのを見かけたら、注意してやめさせる。
- ・子どもだけを残しての外出はやめる。
- ・子どもにも火の恐ろしさ、正しい火の取り扱いについて教える。

花火遊びのルール

- ・風の強い日は避ける。
- ・燃えやすい物がない場所で遊ぶ。
- ・注意書を必ず読む。
- ・水の入ったバケツなどを用意する。
- ・子どもだけで花火をしない。
- ・途中で消えてものぞき込まない。
- ・花火を分解して遊ばない。
- ・1本ずつ遊ぶ。



- ・大きな音が出るような種類の花火は夜中にしない。
- ・ゴミは必ず持ち帰る。
- ・道路や庭を汚さないよう後片付けを忘れない。

火災や火傷などの事故が起こらないよう十分注意して、楽しい夏の思い出を作りましょう。

中央児童館で遊ぼう!				中央児童館 ☎26-3540				
行事名	開催日	時間	対象	受付期間	定員	内容	参加費	持ち物
☆なかよし広場	8月8日(休) 8月20日(火)	午前10時30分～ 11時15分	満1歳ごろから 未就学児と その保護者	当日受付	なし	しゃぼん玉遊びをしましよ う いろ-イロ色で遊んじやおう	無料	タオル・帽子 水分補給 できるもの
そだねえ～会	8月18日(日)	午後1時30分～ 4時30分	中学生・高校生	当日受付	なし	秋まつりで使用する グッズをつくろう	無料	上靴・水筒
☆ハイハイ広場	8月21日(水)	午前10時30分～ 11時15分	0歳児と その保護者 ※1	8月1日(休)～	15組	ジュニアリーダーの 小学生とふれあって 遊びましよう	無料	タオル 水分補給 できるもの
☆ババ半端ないって	8月24日(土)	午後1時～2時30分	小学生とその父	随時	15組	ハコモキッズで 何をつくろう?	材料費 200円	上靴・水筒
☆パパタイム	8月25日(日)	午前10時30分～ 11時30分	満2歳ごろから 未就学児と その保護者	随時	15組	段ボールマイホームを 作って遊ぼう	無料	上靴・水筒・タオル 汚れても良い 服装
わくわく工作	8月27日(火)	午前10時30分～ 11時30分	年長児から 小学生	随時	20人	ふわふわスライムを つくろう	材料費 50円	上靴・水筒
スポーツあそび	9月1日(日)	午後2時～3時	中学生・高校生	当日受付	なし	スポーツを 楽しましよう(卓球)	無料	上靴・水筒
☆なかよし広場	9月3日(火)	午前10時30分～ 11時15分	満1歳ごろから 未就学児と その保護者	当日受付	なし	紙でくちゃくちゃ 何ができるかな?	無料	タオル 水分補給 できるもの
☆ハイハイ広場	9月6日(金)	午前10時30分～ 11時30分	0歳児と その保護者 ※1	8月21日(水)～	15組	バランスボールで 心も体もリフレッシュ!	無料	タオル 水分補給 できるもの

○開館時間:午前9時30分～午後5時(水曜日午後・木曜日・祝日の休館日を除く) 児童館に貴重品は持ってこないようにしましょう。

○☆印のイベントは、初回受付時に登録書の記載をお願いします。2回目以降は電話での受付が可能となります。

○定員のあるイベントの受付は、電話または直接児童館まで(定員になり次第受付終了)

※1 生後4カ月ごろ～満1歳ごろ

院長 コラム

一緒に考えましょう
健康のこと
医療のこと

59

CHAT



市民病院
院長 神谷里明

現在入院時に患者さんの口の内の状況を多職種からなるチームで評価しています。O・H・A・T (Oral Healthcare Assessment Tool) という表を用いて唇、舌、歯肉、唾液や歯、義歯などの状態を点数化し、介入が必要と判断すれば歯科医師、歯科衛生士などによる口腔ケアの提供を行い、摂食機能の向上、誤嚥性肺炎の予防などに役立てようとしています。食へることは生活の基本であり、生活の質(QOL)を保つのに重要な要素です。

最後まで自分の口から食べたい。そのためには食べられる口の中の環境を整える必要があります。口を開け、かみ、咀嚼し、嚥下する。一連の動きがどこかで滞れば食べられません。

歯に関しては以前より8020運動とじて80歳で自分の歯が20本以上あ

る状態を保ちましょうという運動があり、自治体で表彰しています。長寿化が進んだ今では9020運動というさらなる上の目標があります。90歳で20本自分の歯があるようにしようというものです。

歯がなくなったり、虫歯、歯周病で歯や歯肉に痛みがあればかむことが難しくなります。また舌の動きが悪くなったり、唾液の量が減ってもうまくかんだり、飲み込んだりできなくなります。そのことにより十分な栄養が取れなくなると、筋力・体力の低下など前回お話しした「フレイル」を招くこととなります。また滑舌が悪くなったりして、うまく話すことができなくなれば人前に出ることも減ってしまいます。外に出ないことにより肉体的にも、精神的にも弱くなってしまう。

このような状態にならないためにも筋力低下予防の運動のみならず、歯や口腔機能の低下(オーラルフレイル)予防が必要なのです。まずは口の中が清潔な状態かどうか関心を持つことが大切です。歯が残っていれば歯磨き等を行い、入れ歯であれば手入れをすることで。常にかむこと、飲み込むこと、話をするなどなどの状態をよくしておくことです。口腔内の健康を保つことが健康寿命を延ばすことにつながります。自分の口の中の状態に関心を持ちましょう。



市民病院を知ろう②④ 日本褥瘡学会認定褥瘡薬剤師編

今回は、日本褥瘡学会認定褥瘡薬剤師の伊田主任薬剤師に、シティブロモーション課職員がお話を聞いてきました。

Q. 具体的な仕事内容について教えてください。

A. 週に一度、褥瘡対策チームとして褥瘡(床ずれ)のある入院患者さんへの回診に同行し、傷の評価や処置方法の提案を行っています。滲出液(※)の量や傷の深さ、壊死組織の有無など様々な病態を評価し、外用治療の知識を生かして、最適な薬を提案しています。

また、褥瘡を治りやすくし、新たに褥瘡発生を予防するための、スキンケアや体圧を分散させるポジショニングを行っています。

※褥瘡の傷の表面からにじみ出てくる体液のこと

Q. なぜ褥瘡の認定資格を取ろうと思ったのですか。また、今後の目標を教えてください。

A. 当時から、チーム医療が推進されていますが、褥瘡分野のエキスパートはあまりいませんでした。勉強会に参加して、薬剤師が褥瘡治療に積極的に介入することの重要性が分かり、資格を取得しました。この資格を活かし、数年前からは、近隣の調剤薬局

の薬剤師を交えた勉強会を開催しています。今では、他の薬剤師や訪問看護師から在宅患者さんの褥瘡ケアなどの相談を受けるようになりました。昔から褥瘡は治らない病気と言われていましたが、早期より適切な治療を行えば治る病気です。今後、この地域をリードしながら、継続して地域の褥瘡ケアに関わっていきたいです。

今回のインタビューでは、日本褥瘡学会認定褥瘡薬剤師は、褥瘡の発生予防や治療向上のために、積極的に活動を行っていることが分かりました。

問合 市民病院管理課管理G

☎ 28-5151 内線2201



▲塗り薬の準備をしている様子

私のカルテ

No. 376

腹腔鏡による鼠径ヘルニア手術

津島市民病院
外科医師小林
龍太郎

鼠径ヘルニアとは？

ヘルニアとはラテン語で「突出」という意味で、本来お腹の中にある腸や脂肪の一部がお腹に圧がかかると鼠径部(太ももの付け根)からぼっこりと膨らんでくる病気です。一般的に脱腸と言われており、良性疾患です。

鼠径ヘルニアの症状は？

まずは鼠径部にやわらかい膨らみができます。立ち上がった状態やお腹に力をかけた状態の時に膨らみやすく、手で押したり横になったりすると膨らみはなくなります。この膨らみが出たり引っ込んだりを繰り返すと徐々に膨らみも大きくなり、違和感や痛みなどの症状を伴います。さらにこの膨らみが戻らずに硬くなってしまふ状態のことを嵌頓かんどんといい、腸がはまり込んでしまい腸が腐る可能性があるため緊急手術が必要になることがあります。

鼠径ヘルニアの原因は？

腹壁には、本来は固い組織である筋膜と筋肉があり、さらにその内側に腹膜という薄くて伸びやすい膜があります。これらが腸管などの腹腔内臓器を包んでいます。その筋膜に弱い部分があると、そこに腹圧が集中し伸びやすい腹膜がたるんでヘルニアのうと呼ばれる袋を形成します。このヘルニア囊を通じて、腸管や腹腔内脂肪が皮膚の下に脱出してしまふのがヘルニアです。小児では先天的にヘルニア囊が存在することが原因であると考えられます。成人では加齢に伴い組織が弱くなるのが原因となることもあります。長時間の立ち仕事や、慢性的な便秘や咳嗽がいそうがあるとお腹により圧がかかるため、ヘルニアになる可能性が高くなると考えられます。

鼠径ヘルニアの治療は？

治療は、脱出しているヘルニア内容物を元のおなかの中に収めて、ヘルニアの出口を閉じることにあります。この修復にメッシュを用いない「組織縫合法」とメッシュを用いる「メッシュ法」の2つがあります。「組織縫合法」は昔から行われている方法で、ヘルニア囊を切除し、健

常な腹壁(筋膜)を直接縫合閉鎖する方法です。自分の組織のみを使用するという点でメリットがありますが、デメリットとして、過度な緊張がかかるため、術後の疼痛や張り感が強く、またヘルニアの再発が高いといわれています。現在の大抵の手術は「メッシュ法」で行われています。最近では、直接鼠径部を切開して治療する従来法以外に、手術用の内視鏡を用いた腹腔鏡手術があります。

腹腔鏡による鼠径ヘルニア手術とは？

腹腔鏡手術は、ポートと言われる筒を腹腔内に3本挿入し、その筒を通じて内視鏡や操作に必要な器具を挿入し、内視鏡の画像を映し出した大きなモニターを見ながら行う手術です。腹腔鏡によるメリット・デメリットを紹介します。

<メリット>

- 術後早期の疼痛が従来法より軽減します。
- 創が小さく美容的です。
- 慢性疼痛(1年以上)が減少します。
- 術後早期の社会復帰が可能です。
- 複雑なヘルニア(合併する複数のヘルニア、反対側のヘルニア)の診断が容易です。
- 両側ヘルニアでも同一創での手術が可能です。

<デメリット>

- 必ず、全身麻酔で行う必要があります。
- 従来の方と比較すると、手術時間が長く(1時間半ほど)かかります。

腹腔鏡による手術は、従来法と同じく2泊3日入院での手術が可能です。お腹の手術をしたことがある人や全身麻酔をかけることができない病気があると、従来法による手術が選択されることがあります。

当院では、術後疼痛や違和感の少ない腹腔鏡による鼠径ヘルニア手術を積極的に行っています。鼠径部の膨らみや痛み、違和感などの症状が認められたら、気軽に当院一般外科を受診してください。