

市民病院ボランティア会 会員を募集しています

津島市民病院でボランティア活動を行っていただける方を募集しています。

活動日 月～金曜日(休日を除く)
午前9時～11時30分

※実際の活動は月2回程度

活動内容 車いすの患者さんの
介助や案内など

問合 市民病院管理課

☎28-5151 内線2202



市民病院公開講座 認知症って何だろう?

認知症と聞いて皆さんはどう考えられるでしょうか?今後ますます増えていくなされている認知症。

ご本人やご家族が笑顔で元気に生活できるよう、効果があるといわれている予防方法や認知症の方への適切な対応方法などを紹介します。

日時 7月17日(水) 午後2時～3時

場所 市民病院2階講義室

講師 市民病院認知症看護認定看護師

対象 どなたでも(当院に通院していない方も参加可能)

参加費・申込 不要

問合 市民病院地域医療センター

☎28-5151 内線3410

糖尿病教室 問合 市民病院地域医療センター ☎28-5151 内線2113

日時・テーマ 表のとおり

場所 市民病院2階講義室

内容 糖尿病の病態・合併症治療について

対象 どなたでも

(当院に通院していない方も参加可能)

申込・参加費

不要(初回のみテキスト代500円が必要)

※車で越しの場合は、駐車券を会場へ

お持ちください。



開催日	スケジュール 午後2時～3時		
	7月9日(火)	糖尿病の基本 (担当:内分泌内科医師)	糖尿病網膜症について (担当:視能訓練士)
8月13日(火)	食事の話～食事の基本～ (担当:管理栄養士)		一緒に運動しよう! (担当:理学療法士)
9月10日(火)	災害時のくすりの備え (担当:薬剤師)		動脈硬化の検査 (担当:臨床検査技師)

今月のバランス献立

なすバーグ きゅうりと長芋の梅和え
八宝スープ



1人分 515kcal 塩分2.8g

なすバーグ材料(2人分)

なす小1本(120g)、木綿豆腐100g、合い挽き肉60g、
A(塩2g、パン粉大さじ2、小麦粉大さじ1)、油小さじ2、
ソース(しょうがのすりおろし小さじ1/2、大根おろし
100g、ポン酢大さじ1)、レタス2枚、トマト半分

作り方

- ①なすは5mmのみじん切りにし、豆腐、合い挽き肉とAを入れよく混ぜ小判型にする。
- ②フライパンに油を熱し①を並べ中火で焼き目がついたら裏返し、蓋をして弱火で5分程度蒸し焼きにする。
- ③レタスを1cm幅に、トマトをくし形に切る。
- ④ソースの材料を合わせる。
- ⑤皿にレタスをひき、②をのせ④をかけ、トマトを添える。

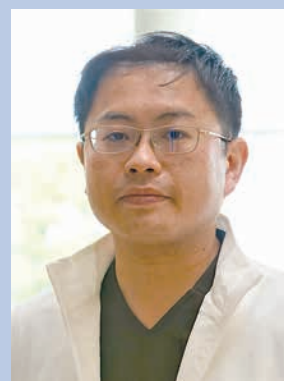
※市役所1階市民情報サロン・保健センター2階・ヨシヅヤ情報コーナーにレシピがあります。
また市ホームページにも掲載しています。

動画でも公開中



私のカルテ

No 4 3 3

けいついしょう
頸椎症津島市民病院
脳神経外科副部長あおやままさひろ
青山正寛

頸椎の解剖

頸椎は7個の骨と椎間板が、だるまの積み木落としのように連なってできています。この真ん中にトンネル(脊柱管といいます)が走っており、そこを脊髄がとります。また、脊髄から分かれた神経根という細い神経が、それぞれの積み木同士の間(椎間孔といいます)から左右に1本ずつ出ていきます。このように頸椎には脊髄と神経根の2種類の神経が存在します。

頸椎症とは

加齢に伴い、骨が変形して飛び出したり(骨棘といいます)、頸椎の関節が分厚くなったり、靭帯が分厚くなり、これらが神経を圧迫し様々な症状を呈してきます。脊髄が圧迫されるものを頸椎症性脊髄症(頸髄症)、神経根が圧迫されるものを頸椎症性神経根症とよびます。

頸椎症の症状

頸椎症性脊髄症では、手足の先端から徐々に広がるしびれが生じ、箸を持つなど手の細かい動作がしにくくなり、ふらついたり、つまづきやすくなります。また、ひどくなると尿や便をうまく出せなくなります。頸椎症性神経根症では、首や肩、腕から指にかけて、痛みやしびれを生じ、ひどくなると腕や手にうまく力を入れることができなくなります。

頸椎症の検査

加齢とともに頸椎の様々な場所に神経を圧迫する変化が生じてきます。そのため、MRIなどの画像では非常に多くの部位で神経が圧迫されているように見えてしまいます。しかし、これら圧迫のみられるすべての部位が症状

の原因では決してありません。われわれは、詳細な病歴聴取、診察を行い、その上でレントゲン、CT、MRIなどの画像検査などを行い、現在患者さんを苦しめている症状の原因の部位を特定し、治療方針を決定していきます。

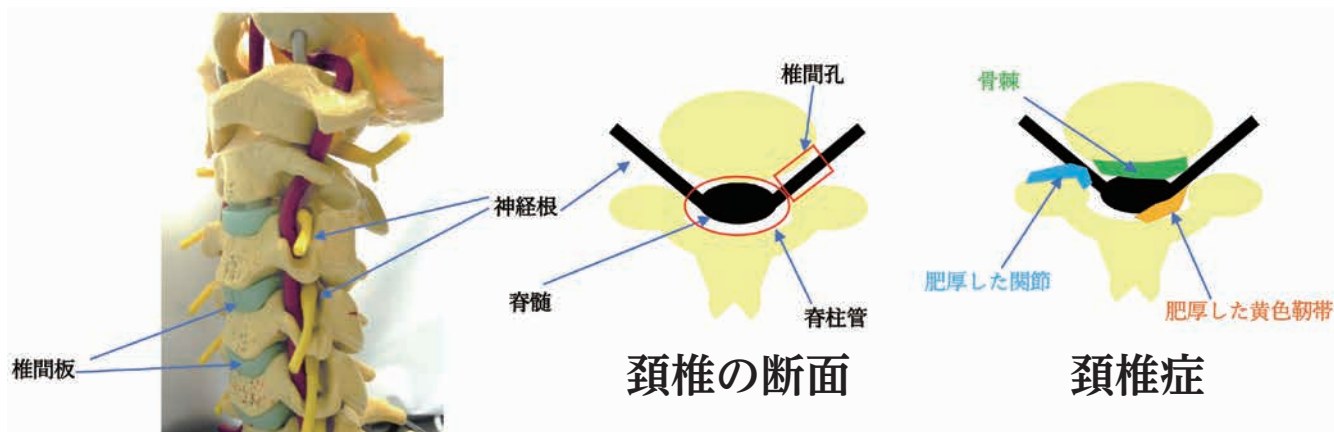
頸椎症の治療

まずは内服治療やブロック注射、頸椎カラーなどといった保存的治療を行っていくことになります。一方、保存的治療で改善しなかったり、歩行障害や尿や便の障害などを呈したり、進行した頸椎症性脊髄症、頸椎症性神経根症でも強い痛みで生活に支障がある場合などは、早期から手術をお勧めしていくこともあります。

頸椎症の手術

大きく分けて頸椎の前からの手術と、拡大椎弓形成術を中心とした頸椎の後ろからの手術に分けられます。また前からの手術にも前方除圧固定術、人工椎間板置換術、椎間孔拡大術といった様々な方法があります。本来は患者さんの症状や、神経を圧迫している病変に応じてこれらの手術法の中から最善のものを選択すべきですが、日本の病院の一部ではどのような状態であっても後方からの手術で済ませてしまうという風潮があるのも事実です。当院では、すべての手術法の選択が可能であり、患者さんに応じて一番適切な手術法を選択しています。

首の痛み、手や足のしびれや痛み、歩きにくさなどでお困りの方は、ぜひ一度、脳神経外科までご相談ください。



来て、見て、聴いて、看護学校の雰囲気を感じてみませんか。 市立看護専門学校 学校見学会

問合 市立看護専門学校事務局 ☎26-4101 FAX26-4610

日時 7月23日・30日、8月3日・6日(8月3日土曜の他すべて火曜) 午前9時(3時間程度)

内容 模擬授業・看護技術体験、学校生活紹介(DVD上映)、入試・カリキュラムの説明、主たる実習施設の津島市民病院の紹介、在校生とのコミュニケーション等

対象 令和7年度入学試験受験を検討されている方(次年度に受験を検討されている高校2年生も対象とします)

定員 各日40人程度

申込 7月1日(月)から「あいち電子申請・届け出システム」で申込受付。
二次元コードからアクセスができます。



～過去の参加者の感想～

- ・入学したら充実した3年間で送れそうと思った
- ・実習先が充実し、早い段階で病院の状況や雰囲気を知ることができそうと感じた
- ・少人数なのでアットホームでわからないところなど丁寧に教えてもらえそう
- ・見学会を通して学校のイメージが掴めた
- ・実習の内容で看護についてイメージできた



7月1日 津島市成年後見センター設置!

成年後見制度とは、知的障がいや精神障がい、認知症などの理由で意思決定能力が十分でない人の「財産」や「権利」を保護するための制度です。津島市成年後見センターでは、成年後見制度を中心に、身寄りのない人の身元保証制度など、利用する人に合った制度を利用者本人や支援者と一緒に考え権利擁護支援を行っていきます。

主な業務内容

- 相談** 成年後見制度を中心に、権利擁護制度の相談をお受けします
- 利用支援** 成年後見の申立て方法や手続きについて支援を行います
- 広報・啓発** 制度に関する情報発信、研修会など啓発活動を行います
- 連携支援** 制度利用後も地域や支援者間で連携できるよう支援します



相談受付時間 午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

問合 津島市成年後見センター
(福祉課・高齢介護課内)
☎24-1115(福祉課福祉G)
☎24-1118(高齢介護課長寿福祉G)





歌でお祝いする 創立150周年

24・5・14(火)
市立蛭間小学校

蛭間小学校の創立150周年を記念して「なかよしコンサート」が開催されました。大切な学校の節目をお祝いするために、シンガーソングライターの^{うんざろ}新沢としひこ氏とファミリーソングライターの^{やまの}山野さと子氏が学校に駆けつけました。

当日は多くの方が耳にしたことがあるかもしれない「世界中のこどもたちが」や有名アニメの主題歌が演奏され、児童たちは振り付けや掛け声等を交えながらコンサートを楽しみました。



地域で見守る 小さなドライバー

24・5・17(金)
市立高台寺小学校

正しい自転車の乗り方を学び、交通ルールを身に付けるための交通安全教室が行われ、学校の4～6年生約100人の児童が参加しました。

児童たちは自転車の乗り方について基本的な説明を受けた後、サドルにまたがって学校の外へとペダルを漕ぎ進めました。校区内に設けられたコースの道中には交通指導員さんや交通安全協会の皆さんが立ち、自転車を漕ぐ児童たちを優しく見守っていました。



訓練をとおして 確かな知識・技術を

24・5・19(日)
消防本部

災害現場にて全消防団員が統一の認識で活動できるよう、132人の団員が消防訓練に臨みました。

この日は、消防団員の身分についての講話やホースの取り扱い等を学ぶ実技訓練のほか、心肺蘇生法指導訓練、消防団等充実強化アドバイザーを招いての講義が実施されました。

1つひとつの訓練に真剣に取り組む団員たちのその背中からは、地域の安全を守ろうとする強い自覚を感じ取ることができました。



いざという時の ために

24・5・25(土)市立南小学校
24・5・26(日)市立西小学校

市内で震度6強の大地震が発生し、小学校に避難所が開設されたという想定のもと、学校と地域が連携し、津島市地区防災訓練を開催しました。

参加した児童や保護者らは、避難所テントの設営や災害時のトイレ対応などについて学び、「自分の命は自分で守る」防災意識を高めました。家族で真剣に訓練に取り組み、改めて防災について考える1日となりました。

発行

津島市市長公室シティプロモーション課 〒496-8686 愛知県津島市立込町2-21 ☎24-1111(代表)
ホームページから施設の所在地・電話番号が確認できます。 ☎55-9584(ダイヤル)

🌐 <https://www.city.tsushima.lg.jp>

「市政のひろば」にご自身の写真が載っている場合、お申し出いただければ差し上げます。