

成績発表



第29回わかしゃち国体記念遠的弓道大会

5月19日(日) 錬成館 参加者数86人
(市内在住の優勝者 敬称略)



一般女子の部

いまみ はるよ
今見治代(津島弓道会)

第43回錬成大会 (市内在住の優勝者 敬称略)

6月16日(日) 錬成館 参加者数78人

弓道の部

◆ 中学男子の部

すずき はると
鈴木遥大(暁中3年)

◆ 中学女子の部

いしかわ ゆいな
石川結菜(暁中3年)

◆ 高校女子の部

うつのみや おとほ
宇都宮乙葉(津島東高1年)

◆ 一般女子の部

いまみ はるよ
今見治代(津島弓道会)

6月23日(日) 錬成館 参加者数115人

柔道の部

◆ 中学女子3年の部

やまだ とわ
山田都羽(暁中)



6月30日(日) 錬成館 参加者数174人

剣道の部

◆ 中学男子3年の部

いり え じゅうしろう
入江十司郎(藤浪中)



全国大会出場

第58回全国道場
少年剣道大会
(東京都千代田区)

いり え じゅうしろう
入江十司郎さん

(藤浪中学校3年生・喜楽町)

出場種目 剣道



ねんりんピック

はばたけ鳥取2024

(鳥取県八頭郡若桜町)

さかい けんじ
酒井賢二さん(喜楽町)

出場種目 健康マーじゃん



2024年度全日本卓球選手権大会
(マスターズの部)(石川県金沢市)

おだ たかし
小田幸士さん(越津町)

おおしま ひでき
大島英樹さん(百島町)

出場種目 卓球



☺ 子どもの目

薬剤師になるために

私の夢は、薬剤師になることです。薬剤師になろうと思ったきっかけは、小学2年生の時に、病院薬剤師のドラマを見て、薬剤師になって1人でも多くの命を救ってみたいと思ったからです。そのために、私は今、2つの努力をしています。

1つ目は、勉強です。薬学部に入り、国家試験に合格しないと薬剤師になることができないので、どの勉強も話をよく聞いて取り組んでいます。

2つ目は、誰とでも話すことです。緊張せずに

楽しく会話ができるように、本を読んだり、友達と仲良くしたりすることを心がけています。

医者や看護師の仕事は大切ですが、薬を調剤して手術後の患者さんの体調管理をしたり、分かりやすく薬の説明をしたりする薬剤師の仕事も、なくてはならない大切なものです。そんな薬剤師のことを、私は尊敬しています。

医者や看護師を支え、患者の命を救う病院薬剤師になれるよう、今、私にできることを精一杯がんばっていきたいと思います。



北小学校6年
かわせりんと
川瀬琳子さん

今月のバランス献立

豚肉のまろやか生姜焼き かぼちゃのサラダ
小松菜とわかめのスープ



1人分 510kcal 塩分1.7g

豚肉のまろやか生姜焼き材料(2人分)

豚もも肉薄切200g、こしょう少々、片栗粉少々、A(ポン酢大さじ1、みりん大さじ1、酒大さじ1、玉ねぎすりおろし50g、生姜すりおろし1かけ)、油小さじ1、キャベツ千切り100g、赤玉ねぎ40g、ミニトマト4個

作り方

- ①豚もも肉は食べやすく切ってこしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに油をひき①を焼き、Aを入れて絡める。
- ③赤玉ねぎをスライスし、キャベツの千切りと合わせて皿に盛り、その上に②とミニトマトをのせる。

動画でも公開中



※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。

ほんのひととき

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



『おとうとのねじまきパン』
高橋つらら 著
合同出版

1932年、日本軍は中国の東北部に、「満州」という国を作りました。ここでは豊かな暮らしができると信じて、多くの日本人が満州に渡っていききました。

ところが、戦況が悪化すると日本軍は満州の軍隊を引き揚げました。そのせいで、ソ連との戦争が始まった時には、満州にいた多くの一般の日本人が取り残されてしまいました。

終戦後、13歳の和子さんとその家族も日本を目指します。しかし、5歳の弟が病気になってしまいました。和子さんは、衰弱した弟にお砂糖を与えたくて、1人、満州の首都・新京へ向かいます。

『ひき石と24丁のとうふ』
大西暢夫 著 アリス館

『泣いちゃうわたしと泣けないあの子』
倉橋燿子 著 講談社

一般書



『水族館飼育係だけが
見られる世界』
下村 実 著
ナツメ社

「水族館大国」と言われるくらい水族館が多い日本。著者はいくつかの水族館の飼育係として携わり、かつては大阪府の水族館・海遊館の立ち上げにも関わっていました。

展示に必要な魚を捕獲するため、日本国内はもちろん、北極や、果てはインドネシアのジャングルまで東奔西走。水族館飼育係の知られざるお仕事垣間見えます。

また、飼育する側でないと見られない生きものたちの力強く、時には愛らしい姿を、親しみやすい文章で語ってくれます。

『この窓の向こうのあなたへ』
小手鞠るい 著 佐藤まどか 著 出版芸術社

『結婚の社会学』
阪井裕一郎 作 筑摩書房

[8月の休館日]

27日(火)

※毎月第4火曜日は、館内整理のため、分室(生涯学習センター、神島田公民館)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(切符売場前)に「図書返却ポスト」を設置していますので、ご利用ください。

すべての住宅に**住宅用火災警報器**の 設置は**義務化**されています!

問合せ 消防本部予防課 ☎23-0419



まさかの!火事

住宅用火災警報器で助かる命があります!

住宅用火災警報器は、住宅火災を早期に把握し、逃げ遅れを防ぐことができます。

奏功事例 日常生活の身近に潜んでいる3つの事例を紹介します。

①1階居間のこたつの消し忘れで出火。2階で就寝中の居住者が階下の住宅用火災警報器の鳴動で火災に気づき**通報・避難**できた。



②鍋を火にかけてそのままその場を離れたところ、室内に煙が充満し住宅用火災警報器が鳴動した。警報音に気づき**早期に対処**でき火災には至らなかった。



③就寝中、住宅用火災警報器が鳴動。目を覚ますとテーブル上の灰皿周囲から出火しているのを発見。**初期消火**ができ被害を最小限に抑えることができた。



維持管理も行ってください!

①**定期的な点検を!**

ボタンを押すまたは紐を引いて定期的に点検しましょう。警報音とランプが付かなければ交換が必要です。

②**10年を目安に交換を!**

設置後は、電池の消耗だけでなく感知センサー部分の機器寿命も含め10年を目安に本体すべての交換をお願いします。



取り付けを支援します ID 111115480

住宅用火災警報器の取り付けが困難な高齢者や障がい者世帯を対象に、消防職員がお宅を訪問し、無償で取り付けをお手伝いします。取り付けする住宅用火災警報器は、ご自身で用意してください。

申込方法 市ホームページから申請用紙をダウンロードし、問い合わせ先へ。申請書は消防本部でも用意しています。代理の方の申し込みも可能です。

住警器設置で 安全な暮らし



院長 コラム

一緒に考えましょう
健康のこと
医療のこと

87



市民病院 院長 川井 覚

緩和ケア病棟のお話

前回このコラムで「緩和ケア」とは、がんと診断されたときからがん治療と並行して行われる、身体的・精神的な苦痛をやわらげるためのケアのことだと紹介させていただきました。

緩和ケア病棟は、がんによる苦痛をやわらげ、患者さんが自分らしく、いわゆる“いい”時間を過ごすことができるようにサポートすることを目的とした病棟です。

緩和ケア病棟は最期の場所であり、入院したらもう出られないと誤解されていますが、症状が緩和され、ご自宅の環境が整えば、退院も可能です。ご自宅での生活を希望される方には、ご自宅での生活が想像しやすいように話し合いを重ね、患者さんご家族が共に安心してご自宅で過ごして頂ける方法を一緒に考えていきます。

当院の緩和ケア病棟は、全室個室でご家族が患者さん

のそばに付き添える環境を整えています。患者さんの病状が急変した時も迅速な対応をとることができるよう、付き添うご家族の休息や一時寝泊まりするための家族控室も備えています。また、患者さんができるだけ自宅にいるときと同じように過ごせるよう、簡単な調理をして好きなものが食べられるなど、自由に使えるキッチンや談話室、多目的室も用意しています。

緩和ケア病棟には医師を中心にさまざまな役割を持つスタッフがいて、1つのチームを構成しています。医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士、ソーシャルワーカーなどが患者さんご家族をサポートしています。そして医師やスタッフが患者さんの容態をチェックするだけでなく、話したいことや訊きたいことがある方と長話をすることもあります。不安を解消し、おしゃべりを楽しんで気晴らしをするといった「普通のこと」ができる環境で過ごしていただけるよう配慮しています。

緩和ケア病棟では、積極的な延命治療は行いませんが、病状の進行に伴う痛みや不眠、倦怠感などさまざまな症状をやわらげるよう対応します。1日のうちで眠っている時間がだんだん長くなり、自然な状態で最期を迎えられるよう見守ります。

がん患者さんが最期を迎える際に専門的なケアをうけられる場所として、緩和ケア病棟を1つの選択肢として覚えておいてください。



火遊び・花火による火災の防止

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ん。痛ましい事故を無くすためには、日常生活で火を使う機会を捉えて、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。

子どもの火遊びによる火災の特徴と対策

大人がいない時に発生することが多く、そのために火災の発見が遅れ、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、理解させておきましょう。

大人が注意すべきこと

- ・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。



日本の夏の風物詩といえば花火です。夕暮れになると、色とりどりの花火が私たちを楽しませてくれます。

しかし、安易な取り扱いをしてしまうと火災や火傷などの事故となることも考えられます。花火遊びにもルールがありますので、次のことをしっかり守って行ってください。

- ・子どもだけで花火をしない。
- ・水の入ったバケツなどを用意する。
- ・人に花火を向けない。
- ・風の強い日は避ける。
- ・燃えやすい物がない場所です。
- ・注意書を必ず読む。
- ・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も忘れずをお願いします。

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。

手指のしびれ・痛みと 手根管症候群について

津島市民病院
整形外科部長ながわやすひろ
中川泰伸

はじめに

はじめまして。4月より津島市民病院整形外科に赴任した中川と申します。みなさんは「手根管症候群」という病気をご存じでしょうか。今回は、自身の専門である手の外科領域において、手指のしびれ・痛みの原因として比較的頻度の高い手根管症候群についてのお話をさせていただきます。

病気の原因

人が手を使うとき、脳から首→脇→肘→手首→指先に向かって筋肉を動かす命令を運動神経が伝え、物を触った感触を指先→手首→肘→脇→首から脳へと感覚神経を通じて送り返します。手首にある「手根管」という部分には、指先に向かう神経（「正中神経」といいます）と共に、指を動かす筋・腱が通る、トンネルのような構造になっています。

手根管を走る腱が腫れたり、加齢と共に周囲の骨や靭帯が厚くなったりすることで、トンネルの中が狭くなると、正中神経が圧迫され、手の症状が出現・悪化します。手根管症候群は一般的に40歳から70歳の中年から高齢の方に発症しますが、他にも腱や周囲の組織が腫れやすくなる妊婦さん、糖尿病の方、手首のけがをした人などにも起こることがあります。

症状

正中神経が圧迫されると、親指、人差し指、中指、薬指の一部の感覚神経が障害され、しびれや痛みが現れます。また、親指を動かす運動神経も徐々に麻痺するため、親指の付け根の筋肉が徐々に痩せてしまいます。自覚症状として「指がしびれている」「つまんでいた物をよく落とすようになった」「ボタンをかけることが下手になった」などが現れます。手根管症候群の中でも特徴的な症状である「夜間に手が痛んで目が覚めることがある」「朝起きた時に一番ひどい手の痛み、しびれがある」「長時間、同じ姿勢でいるとしびれが悪化し、手を振ると痛みが治まる」の有無は整形外科の問診で重視して聞いています。

診断

診察では、手のしびれの範囲と、親指の付け根の筋肉がどの程度痩せているか、Phalen test（手根管のストレステスト）などを行います。他に脳梗塞、頸椎疾患（首の病気）、他の神経疾患が隠れていないかを評価します。画像診断としては超音波検査（エコー）による正中神経の圧迫や腫れなどを確認します。神経伝導速度検査では実際の神経の流れ（速度）を見て重症度を評価します。

治療方法

保存的な治療:軽症の患者さんには、お薬や手首の固定（装具療法）を行い、痛みを和らげます。正中神経の周りの腫れを抑える目的で、エコー下にステロイド注射を行うことがあります。

手術治療:夜間のしびれ症状が強い方、親指の付け根の筋肉が痩せてきた方の選択肢となります。実際の手術では手のひらを3cm程度切り、手根管のトンネルを開け、圧迫を受けた正中神経を周囲の組織から剥がします。拡大鏡を使用し、大事な神経、血管、腱を傷つけないように丁寧な処置を心がけています。

よく寄せられる質問

Q.手術後に手は使えますか？

A.手術の後はギプス固定などの必要はなく、手指を使っただけですが、抜糸までの2週間程度は水仕事を控えていただいています。ご自身の生活のタイミングで手術時期を決めていただいています。

Q.手の症状は良くなりますか？

A.程度には個人差がありますが、夜間の痛みについては、比較的術後早期に回復する方が多いです。神経が長期間圧迫されてきた方ほど、手のしびれや親指の筋力の回復に時間がかかります。数力月から1年程度で徐々に軽快してくる症状であることを説明しています。

おわりに

手指のしびれ・痛みでお悩みの際には、お気軽にご相談ください。



未曾有の
大災害に備えて

24・6・2(日)
木曾三川公園東海広場

スーパー伊勢湾台風クラスの大型台風の襲来と南海トラフ地震の発生を想定した、海部地方総合防災訓練が実施され、津島市の関連団体が訓練に参加しました。

当日は、津島市消防本部が指揮を執る特別訓練や消防団員等が参加した水害対応訓練、心肺蘇生法などの地震対策訓練等が行われ、いずれも参加者は他団体と協力をしながら1つひとつの工程を慎重に確認しました。



後世へと灯し続ける
平和の光

24・6・6(木)
津島市役所

早朝にもかかわらず強い日差しが照っているなか、あいち平和行進団が津島市役所を訪れました。

平和行進とは、核兵器のない平和で公正な世界の実現を呼びかけながら、東京から原水爆禁止世界大会が開催される広島に向けて歩く行進です。

行進団の皆さんは、市長や議長からの激励を受けて、原水爆禁止世界大会へのメッセージや賛同募金などを受け取り、広島へと歩み始めました。



おいしくな一れ!
みんなのお米

24・6・12(水)
アグリセンター宇治

蛭間小学校5年生の授業の一環として、田植え体験が行われました。

初めて田植えを体験する児童が多く、はじめはぬるぬるした土の感覚に足元を取られないように慎重でした。しかし、だんだん慣れてくると、テンポよくみんなで楽しそうに手を進める児童たちの姿がとても印象的でした。秋には収穫が予定されており、今からとても楽しみです。



みんなで協力して
夏の準備!

24・6・13(木)
市立神守小学校

連日蒸し暑い天気が続くなか、プール開きに向けて、5・6年生がプール掃除に励みました。

ブラシ、雑巾、バケツの係に分かれて、互いに連携しながら2時間ほどかけて汚れを落としていきました。

最初はプール一面に汚れが溜まっていたのですが、児童たちの懸命な掃除のおかげで、いつものきれいなプールになりました。自分たちでピカピカにしたプールで泳ぐのが楽しみです。

- 8月の市民課・保険年金課・税務課・収納課窓口延長日は7、14、21、28日です。午後7時まで利用できます。
- 神島田連絡所(☎31-0773)では、土・日曜日(祝日・振替休日を除く)に住民票の写しと印鑑登録証明書の交付(印鑑登録証が必要)を行っています。



私たちの未来のために
私たちにできることを

24・6・14(金)
市立東小学校

愛知県地球温暖化防止活動推進センターによる「ストップ温暖化教室」が開催され、4年生の児童が地球温暖化を防止する術を学び、考えました。

発電に必要な労力を自分の身体で体験する実験では、電気が簡単に使える普段の当たり前について考え直しました。地球の未来を不安に思いながらも、楽しく真剣に教室に取り組んだ児童たち。彼らの笑顔に照らされる未来が明るくなるよう、子どもも大人も環境問題を意識して、日常を改めていきましょう。



加藤清正の狂言
見て・触れて・聴いて

24・6月・7月
市立東・南・神島田小学校

文化庁事業が市内3小学校で全9回にわたり開催されました。津島で幼少期を過ごした加藤清正の国づくり狂言「熊本三獣士」に出演している能楽師/野村又三郎・茂山忠三郎・久田陽春子・山村友子、津島出身の作家/やまかわさとみ 諸氏を招いて6年生約200人が700年以上前から今に続く芸能を体験。目の前で繰り広げられる狂言に子どもたちは驚き、そして笑い、和楽器の達人技に目を輝かせ、作家から創作の極意も伝授されて、盛り上がりました。

世界で輝くアスリート

藤浪中出身

やなぎもとりの
柳本理乃選手

6月21日(金)、フリースタイルスキーのモーグル、デュアルモーグル競技にて、世界の第一線で活躍している津島市出身の柳本理乃選手(愛知ダイハツ株式会社)が市長を表敬訪問し、各大会の結果や今後の抱負などについて、お話しいただきました。

今後の目標について「2026年にミラノで開催されるオリンピックに出場するため、世界選手権やワールドカップで結果を残したい」とお話しいただきました。



市長表敬訪問時の
記念撮影



【主な成績】

2024FISフリースタイルスキー
ワールドカップ(スウェーデン)
モーグル 2位
デュアルモーグル 2位



世界で活躍を続ける柳本選手の競技中の様子
※ご本人提供

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。