

## 私のカルテ

No 310

## 「しびれ」について

## はじめて

「しびれ」は、感覚障害の一つでそれぞれで感じ方が異なります。ジンジンするもの、ピリピリするもの、さわった感覚がわからないものと様々でその原因も色々あります。

## 脳に原因があるもの…

脳血管障害(脳出血・脳梗塞・一過性脳虚血発作)、脳腫瘍など

## 脊椎に原因があるもの…

変形性頸椎症、後縦靭帯骨化症、椎間板ヘルニア(頸椎・腰椎)、腰部脊管狭窄症など

## 末梢神経に原因があるもの…

胸郭出口症候群、手根管症候群など

## 内科的疾患が原因であるもの…

糖尿病性末梢神経障害、ビタミン欠乏症など

今回は、頸椎症・頸椎椎間板ヘルニアについてお話したいと思います。

## 頸椎症・頸椎椎間板ヘルニアとは

頸椎症とは、椎骨の変性や黄色靭帯の肥厚、椎間関節の変性、頸椎の異常可

動性などにより、神経が圧迫されて症状をだします。

椎間板ヘルニアは、椎体の間にある椎間板が変性し、後方・後外側へ出てくることにより症状がでます。

これらは基本的には加齢による変化で、頸椎症は壮年以上、椎間板ヘルニアは比較的若い方から壮年にかけて認められます。

## 症状について

手足のしびれで発症し、次第にしびれの範囲が広がってきます。それとともに、歩行障害や巧緻運動障害(箸が使えない、ボタンを留めることができないなど)が出現する事が多いです。

また、上肢に向かう神経が圧迫されると、神経の支配領域に一致した痛みが出現し、咳やくしゃみで増強することがあります。

## 診断について

症状以外に画像検査が重要となります。頸部単純X線撮影や、CT・MRIを行い、神経を圧迫している原因が脊椎の変形、もしくは椎間板の脱出による

ものかどうか、脊髄の圧迫程度や脊髄損傷の有無などを評価します。

## 治療について

まず、消炎鎮痛剤・筋弛緩剤・ビタミン剤などを服用、頸椎カラー装着などの保存的加療が主体となります。画像上明らかな脊髄圧迫が認められ、神経症状が進行性であったり、保存的加療の効果を得られない場合は、手術療法が選択されます。

手術には前方到達法と後方到達法があり、どちらも長所と短所があります。病態にあつた手術法が選択されます。

すでに損傷を受けている脊髄機能を完全に回復させることはできませんが、手術により神経を減圧することで、「現在ある神経症状の改善・今後の神経症状の悪化予防」が主な目的です。

しびれを感じたら、あまり長い間放置せずに病院を受診することが大切です。



津島市民病院  
脳神経外科医長  
船井 三規子

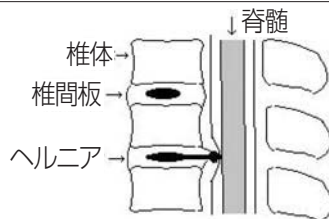
## 変形性頸椎症(頸部脊椎症、頸椎症)

椎間板の老化現象で椎間板が狭くなり、骨棘(トゲ)が神経を圧迫する。



## 頸椎椎間板ヘルニア

椎間板の亀裂(老化現象)から椎間板の中身(髄核)が飛び出して、神経を圧迫する。



変形性頸椎症、頸椎椎間板ヘルニアは症状が似ています。他に胸郭出口症候群も症状がよく似ています。臨床症状だけでは区別できないため、画像診断が必要です。

# 3月の母子健康診査、BCG予防接種、教室のお知らせ

場所・予約・問い合わせは保健センター

種別	日	受付時間(開催時間)	対象	定員	持ち物
HAPPYマタニティ(ストレッチ編)	11(火)	午後1時10分~1時20分 (午後1時30分~3時30分)	妊娠中の方とその家族※2回目以降の参加もできます。 内容:妊娠・出産・育児についての講話、妊婦さん向けストレッチ	30人 予約制	母子健康手帳 *動きやすい服装
妊婦歯科健康診査	11(火)	午後1時10分~1時20分 (午後1時30分~3時30分)	妊娠中の方(安定期のときに受けてください) HAPPYマタニティ(ストレッチ編)と同時開催 内容:妊婦さん向けの歯科健康診査、ブラッシング指導	30人 予約制	母子健康手帳 手鏡、歯ブラシ、 コップ・タオル2枚
はじめての離乳食	10(月)	午前9時45分~10時 (午前10時~11時30分)	教室開催月に5~8カ月になる お子さんをもつ保護者 内容:離乳食初期のお話と試食など	25人 予約制	母子健康手帳
BCG 予防接種	5(水)	午後1時20分~2時 (指定された時間)	生後1歳に至るまでのお子さん *対象者に個別通知をします	—	母子健康手帳 BCG予診票
4カ月児 健康診査	12(水) 19(水)	午後1時~2時30分 (指定された時間)	生後4カ月を過ぎたお子さん *対象者に個別通知をします (1歳未満まで受診可)	—	母子健康手帳 問診票
1歳6カ月児 健康診査	6(木) 13(木)	午後1時~2時	平成24年8月生のお子さん *対象者に個別通知をします (2歳未満まで受診可)	—	母子健康手帳 問診票
2歳児歯科 健康診査	20(木)	午後1時~2時 (指定された時間)	平成24年3月生のお子さん (3歳未満まで受診可)	50人 予約制	母子健康手帳、問診票 コップ、タオル 子ども用歯ブラシ
3歳児 健康診査	7(金) 14(金)	午後1時~2時	平成23年3月生のお子さん *対象者に個別通知をします (4歳未満まで受診可)	—	母子健康手帳 問診票 視力・聴力アンケート

☆健康診査はすべて1~2時間程度かかります。健康診査を受けていない方は、保健センターの保健師がご家庭を訪問します。  
 ☆1歳6カ月児・3歳児健康診査でブラッシング指導をご希望の方は健診終了後に実施します。(歯ブラシを持参)  
 ☆3歳児健康診査では当日会場にて尿検査を実施します。  
 ☆麻しん(はしか)、風しん(三日ばしか)、水痘(水ぼうそう)、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、インフルエンザ、とびひ等にかかっている方は、医師の許可が出てからお越しください。  
 ☆予約制の場合は、定員になり次第締め切らせていただきます。  
 ☆暴風警報等が、愛知県西部地方に発令された場合は実施できないことがありますので、保健センターにお問い合わせください。

**★あなたの健康づくりを応援します。★**看護師・保健師・管理栄養士・歯科衛生士が担当します。

健康ホットライン ☎27-1021(相談専用)	ご自身や家族の健康について、また、育児に関する ことを専用電話で、保健師が相談をお受けします。	月~金(祝日を除く) 午前9時30分~11時
健康相談	生活習慣病など健康に関すること。 血圧・尿・体脂肪・喫煙度チェックもできます。	月~金(祝日を除く) 午前9時~午後5時 *要予約 電話相談可
こころの健康相談	こころの不調への早期対応、予防に関すること。	
お口の健康相談	歯みがきの方法等、歯科に関すること。	
体力チェック	簡単な体力測定で、体力年齢がわかります。	
家庭訪問	ご家庭に訪問して、相談をお受けします。	
栄養相談(要予約)	食生活に関する相談を管理栄養士がお受けします。	2月21日(金)、3月14日(金) *上記以外の日程でも相談可能

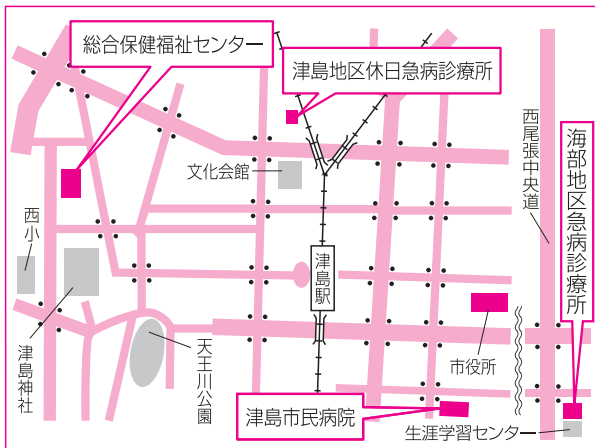
## くすり安心電話

津島海部薬剤師会  
会員が、薬などの相  
談に応じます。

午後9時~翌日午前  
9時

☎090-2136-3858

## 問合せ 保健センター(総合保健福祉センター内) 所在地 上之町1-60 ☎23-1551



**津島地区休日急病診療所**

内科・小児科  
日曜日・祝日  
午前8時30分~11時30分  
午後1時~4時30分

所在地 藤浪町4-14  
☎24-3611

**海部地区急病診療所**

内科・小児科  
平日 午後8時30分~11時  
土曜日 午後6時~8時30分  
日・祝日 午前9時~11時30分  
午後1時~4時30分  
午後6時~8時30分

歯科 日・祝日 午前9時~11時30分  
午後2時~4時30分

所在地 莪原町字郷西37  
☎25-5210

**津島市民病院**

所在地 橘町3-73  
http://www.tsushimacity-hp.jp/  
☎28-5151

診療可能な病院を案内します  
消防本部  
☎23-0119  
救急医療情報センター  
☎26-1133

# 2月市民相談

※相談員の都合により相談を休むことがありますので、当日、電話でご確認ください。翌月7日分まで掲載。  
 ※法律相談は、受付件数が限られていますので、ご希望の日に相談できない場合があります。  
 ※年金相談は、受付件数が限られています。(番号札は、当日午前8時30分より配布)

相談名	日時	場所	問合せ
行政相談	7日、3月7日 午前10時～正午	総合保健福祉センター 2階市民相談室	☎24-3456 相談日のみ
内職相談	6、13、20、27日、3月6日 午前10時～午後3時	総合保健福祉センター 2階市民相談室	☎24-3456 相談日のみ
心配ごと相談	14、28日 午前9時～正午 受付は終了時間の1時間前まで	総合保健福祉センター 2階市民相談室	☎24-3456 相談日のみ ☎25-8411 社会福祉協議会
法律相談(要予約)	4、18日、3月4日 午後1時～4時	総合保健福祉センター 2階市民相談室	☎24-3456 相談日のみ ☎25-8411 社会福祉協議会
結婚相談	3、6、10、13、17、20、24、27日、 3月3日 午前10時～正午 受付は終了時間の1時間前まで	総合保健福祉センター 2階市民相談室	☎24-3456 相談日のみ ☎25-8411 社会福祉協議会
老人の健康相談	4、18、25日、3月4日 午後1時30分～3時30分	老人福祉センター	☎28-7561
老人の健康相談	5、12、19、26日、3月5日 午後0時30分～3時	神島田祖父母の家	☎32-2151
老人の健康相談	19日 午後1時30分～3時	神守祖父母の家	高齢介護課 長寿福祉G 内線2146
家庭児童相談	月曜日～金曜日(祝日は除く) 午前8時30分～午後5時15分	総合保健福祉センター 3階家庭児童相談室	☎24-0350
年金相談	5、19日、3月5日 午前10時～午後3時	市役所1階市政相談室	保険年金課 医療・年金G 内線2121
法律相談(要予約)	10、25日 午後1時～4時	市役所1階市政相談室	総務課 庶務G 内線2351
消費生活相談	12、26日 午後1時30分～4時30分	市役所1階市政相談室	産業振興課 商工観光G 内線2253
相続・登記相談(要予約)	5、19日、3月5日 午後1時～3時	津島商工会議所相談室	☎28-2800 津島商工会議所
身体障がい者一般相談	2月は休みます、3月4日 午前10時～正午	彩雲館	☎24-7111
身体障がい者健康相談	26日、3月5日 午前9時30分～10時30分	彩雲館	☎24-7111
肢体不自由児巡回療育相談	2月は休みます	彩雲館	☎24-7111
聴覚障がい者一般相談	2月は休みます	彩雲館	☎24-7111
心身障がい児(者)相談	2月は休みます	彩雲館	☎24-7111
労働者特別相談・ 労働者金融相談	月曜日～金曜日(祝日は除く) 午前10時～正午、午後1時～4時	勤労者安心ネット ワークセンター	☎0120-81-1505 (電話相談)

## 津島データファイル

<b>人口と世帯</b> (外国人を含む)	総人口……65,114人 (-63) 男……31,930人 (-29) 女……33,184人 (-34) 世帯数… 25,520世帯 (-18) 1月1日現在、( )内は前月比
<b>市内の交通事故・犯罪</b> [12月]	事故発生件数… 41件(437件) うち死亡者… 0人( 0人) 犯罪発生件数… 71件 ( )内は平成25年中の累計
<b>市内の火災</b>	12月…… 2件( 35件) ( )内は平成25年中の累計
<b>救急車の出動回数</b>	12月…… 250件(2,808件) ( )内は平成25年中の累計

## 今月の市税や料金など

納期限 平成26年2月28日(金)

固定資産税・都市計画税…第4期、国民健康保険税…第10期、  
介護保険料…第11期、後期高齢者医療保険料…第8期、下水道事業受益者負担金…第4期  
市営・改良住宅家賃、住宅新築資金等償還金、保育所運営費負担金…2月分

### 市税の今後の納期

	3月	4月	5月
市県民税	—	—	—
固定資産税・都市計画税	—	平成26年度第1期	—
国民健康保険税	—	—	平成26年度第1期

### 税や料金の納付には便利な口座振替をご利用ください

水道料金をはじめ、市に対するお支払いの多くにご利用いただけます。  
取扱金融機関の窓口にてお申し込みください。

#### 取扱金融機関

いちい信用金庫、三菱東京UFJ銀行、大垣共立銀行、三重銀行、愛知銀行、名古屋銀行、中京銀行、東海労働金庫、海部東農業協同組合、あいち海部農業協同組合、ゆうちょ銀行(郵便局)



健康教育

13・12・6(金)  
蛭間小学校

市内の小学校では、健康教育の一環として糖尿病についての授業が行われています。

今回は、蛭間小学校に市民病院の研修医2人が訪問し、生活習慣病の1つである糖尿病について、児童にも分かりやすい内容で健康教育が行われました。

糖尿病の怖さや予防するにはどうしたらいいかなど、クイズを交えて行われ、日本人が糖尿病にかかりやすいことや6人に1人が糖尿病予備軍という話を聞いて、多くの児童はびっくり。

今日の話を家族で話し合い、糖尿病にかからない生活習慣をつけたいですね。



アイデアで豊かな暮らしを

13・12・8(日)  
文化会館

消費者一人ひとりの安全で豊かな消費生活の向上を目指して毎年開催される「消費生活展」。会場では、日常生活に役立つ情報の提供や体験教室が実施されました。

また、小物などの手作り体験ブースやプチマルシェなども登場し、多くの親子連れで賑わいました。

見て、触って、食べて、学んで、生活の知恵と工夫が盛りだくさんなイベントとなりました。



運転手さんありがとう

13・12・9(月)  
北小学校前

交通安全を願って、北小学校の児童が思い思いの願いを込めて作った手紙を、運転手さんに手渡しをしました。

この日は、各通学団の団長約40人が、津島郵便局の前の道路に立ち、信号待ちの自動車に近寄り、運転手さんに手紙を手渡し。運転手さんも最初は、何かなと半信半疑ながらも、手紙をもらい笑顔で応えていました。

年末は、交通事故も多発する時期ですが、市内では大きな事故もなく児童たちの交通事故撲滅の願いが届いたようです。



クリスマス会楽しいね!

13・12・19(木)  
市立津島幼稚園

この日、市立津島幼稚園では一足早いクリスマス会が開かれました。

着ぐるみに身を包んだ教職員らが、トナカイやサンタなどに扮して寸劇を披露すると、そのコミカルなセリフや動きに、園児も保護者も笑いの渦に包まれました。

また、なかなかプレゼントをくれないサンタさんに、園児たちからは、「サンタさん、プレゼント忘れてるよ〜!」の声も。なんとも楽しいクリスマス会でした。

発行

津島市市長公室企画政策課 〒496-8686

愛知県津島市立込町2-21

☎0567-24-1111

🌐 <http://www.city.tsushima.lg.jp>

内線2333

携帯サイトから施設の所在地・電話番号が確認できます(別途通信料が必要です)。

「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。