

おしえて

ドクター

No.16
あなたの足は大丈夫？
下肢静脈瘤とその治療



桑名南医療センター
病院長

皆さんは下肢静脈瘤という病気をご存知ですか。私たちの血管には心臓から全身に血液を送る動脈と、血液を心臓に戻す静脈の2種類があり、静脈には血液の逆流を防ぐために弁が付いています。下肢静脈瘤は足の静脈の弁が何らかの原因で壊れて血液が逆流し、静脈がポコポコと瘤のようになる血管の病気です。女性に多い病気と思われがちですが、男性にも多く見られます。

主な原因は、立ち仕事やデスクワークなど長時間同じ姿勢を取り続ける事や、加齢、肥満、遺伝など、特に女性は妊娠・出産をきっかけに発病する人も多いと言われています。

主な症状は、足の血管がポコポコと浮き出る、足がむくむ、足が重い・だるい、寝ているときに足がつる(こむら返り)などがあります。湿疹がきたり、重い人は皮膚がただれたり(潰瘍)、静脈が炎症を起こす(静脈炎)こともあります。

治療方法には、足を圧迫することを目的とした医療用のストッキング

桑名南医療センター
お問い合わせは
22-0650 FAX 22-5608



の着用による圧迫療法、注射で静脈を固める硬化療法、手術があり、症状に合わせていくつかの治療を組み合わせていきます。

手術は比較的簡単に短時間で済み、日帰り、または一泊二日で治療することが出来ます。

桑名南医療センターでは下肢静脈瘤の専門外来を行っています。予約制となっておりますので気になる症状のある人は一度お問い合わせください。

◎静脈瘤外来
火曜日 午後1時～3時
土曜日 午前9時～正午

健康ノート

家族みんなの健康ノート
+10(プラステン)で健康寿命を延ばそう!

普段から元氣にからだを動かすことで、生活習慣病、※ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げる事ができます。今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。段階に応じた4つの取り組みをおすすめします!

※ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略で、骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態のことを言います。

- ①気づく!...からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。「いつ?」「どこ?」ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。
- ②始める!...今より少しでも長く・元氣にからだを動かすことが健康への第一歩、+10から始めましょう。歩幅を広く、速く歩いて+10!、自転車や徒歩で移動して+10!、ながら筋トレで+10!
- ③達成する!...目標は、1日合計60分、65歳以上の人は40分からだを動かすことです。
- ④つながる!...家族や仲間と+10を。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。

問 地域医療課 (☎ 24-3040 FAX 24-3032)

土日祝日(昼間・夜間)に病気になったら

救急+医療

夜間・休日に急病になった時は、診療可能な病院を24時間体制で案内します。
※案内を受けた後、医療機関にお問い合わせからお出かけください。
パソコンによるご案内(医療ネットみえ)
▶ <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/>
携帯電話によるご案内
▶ <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/>
音声によるご案内(無料)
☎0800-100-1199
救急医療情報センター
☎23-1199

24時間
無料
受付

くわな健康・医療相談
ダイヤル24
☎0120-149-107

土曜夜間・休日は応急診療所
電話は診療時間内をお願いします。
〔診療科目〕内科、小児科

日曜・祝日 午前9時30分～正午
午後1時～4時
土曜夜間 午後8時～10時



日曜・祝日の午後5時～10時は、
当番医療機関へ 事前に医療機関へ電話してください。

2日(日)	青木内科	☎ 22-1111
9日(日)	桑名病院	☎ 22-0460
16日(日)	山崎病院	☎ 22-0983
23日(日)	青木内科	☎ 22-1111
29日(祝)	桑名病院	☎ 22-0460
30日(日)	山崎病院	☎ 22-0983

すこやか情報局

お問い合わせ・申し込みは
中央保健センター ☎24-1182 FAX 24-3032

桑名市国民健康保険人間ドックのお知らせ

対象 受診時に桑名市国民健康保険の加入者で、国民健康保険税に未納のない世帯で昭和17年9月1日～昭和53年3月31日生まれの人。ただし、下記の生年月日の人を優先します。

生年月日	
40歳	昭和52年4月1日生～ 昭和53年3月31日生
45歳	昭和47年4月1日生～ 昭和48年3月31日生
50歳	昭和42年4月1日生～ 昭和43年3月31日生
55歳	昭和37年4月1日生～ 昭和38年3月31日生
60歳	昭和32年4月1日生～ 昭和33年3月31日生
65歳	昭和27年4月1日生～ 昭和28年3月31日生
70歳	昭和22年4月1日生～ 昭和23年3月31日生

定員 500人
自己負担額 9,000円
期間 7月～11月
場所 市指定医療機関
申込 中央保健センター、保険年金課、多度町・長島町総合支所住民福祉課、サンファーレサテライトオフィス、各地区市民センターに桑名市国民健康保険被保険者証を持参し、申込用紙を受け取り、必要事項を記入して同所へ。または、はがきに「住所」「名前」「生年月日」「電話番号」「人間ドック希望」を記入し、中央保健センター（〒511-0068中央町3丁目79）へ。

締切 4月14日(金)消印有効
▷定員を超えた場合は抽選します。抽選結果は5月上旬に通知予定です。
▷桑名市国民健康保険加入の人で、この人間ドックを受診される人は、平成29年度の特定健康診査を受診したことになります。

＋ 献血にご協力ください ＋

とき 4月12日(水) 午前9時30分～11時30分
場所 桑名市役所

桑名いきいき体操のつどい

とき 4月5日(水)・14日(金)・19日(水)・28日(金)
いずれも午前9時30分～10時
場所 中央保健センター
料金 無料 **申込** 不要
持物 タオル、飲料水



おいしく食べよう会

食生活改善委員の講師のもと、交流を目的とした調理実習を行います。

とき 4月27日(木) 午前10時～午後1時
場所 桑名福祉センター
対象 65歳以上の人
定員 15人（先着順）
料金 500円
申込 電話で、中央保健センターへ。
持物 エプロン、三角巾、ふきん2枚、筆記用具
申込期間 4月6日(木)～20日(木)



がん検診無料クーポン券

現在、市の死亡原因の第1位は、全国と同様のがんです。がんはほとんど自覚症状がないまま進行するため、早期発見・早期治療には、定期的ながん検診を受けることが大切です。無料クーポン券は対象の人へ6月に発送予定で、市指定医療機関または、集団がん検診（4月7日(金)までに別途申し込み必要）で使用できます。

対象 下記に該当する女性

対象	年齢	生年月日
子宮頸がん	20歳	平成8年4月2日生～ 平成9年4月1日生
乳がん	40歳	昭和51年4月2日生～ 昭和52年4月1日生

▷乳がん検診は、マンモグラフィ検査です。
▷年齢はいずれも平成29年4月1日時点です。