

# おしえて

## ドクター

No.21 関節の「痛み」や「こわばり」はありませんか



今月のドクター  
松本 美富士 医師

桑名市総合医療センター  
桑名東医療センター  
膠原病リウマチ内科顧問

「リウマチ」はどんな病気かについて、日本では誤解が多いのが実情です。リウマチについて説明しましょう。リウマチの「リウマ」という言葉は、ギリシャ語で「流れる」ということを意味します。紀元前400年ごろは病気の原因として「脳から出た悪い液体が流れ出て関節や筋肉を経て体中に移っていく病気」があるとして、「リウマチ」という医学用語が作られました。それ以来、関節や筋肉に痛みや「こわばり」がみられる病気を、全体としてリウマチ（リウマチ性疾患）と言われ、数十種類以上の病気があります。

日本では多くの人たちが、その中の「関節リウマチ」だけを単に「リウマチ」と呼び、高齢者の病気と思っているのが現状です。リウマチは小児を含め、どの年齢層の男女にも起こることがある病気です。最近の医療の目覚ましい進歩により、発病早期に正しい診断を行えば、確実に治療が可能となり、他の病気と言う「完治」と同じ状態まで治療できることがしばしばです。すなわち、「ばやのうちに確実に火を消すこと」がとても大切な病気です。

リウマチという病気を正しく理解し、もし関節の痛みやこわばりが一定期間みられるようでしたら、かかりつけ医に相談し、桑名東医療センター膠原病リウマチ内科を受診してください。三重県は他県に比べて、リウマチ専門医療を提供できる内科医が極端に少ない中で、リウマチ担当医の3人体制で完結型のリウマチ診療を行えるのは桑名東医療センターのみで、北勢地域、三重県下のみならず広く県外からもご紹介いただいております。

新病院で一緒に働きませんか！  
○2018年春新病院オープン  
○助産師、看護師、看護助手募集

問 桑名東医療センター  
☎22-2015

桑名東医療センター  
☎22-1211 FAX 22-9498

お問い合わせは

# 健康ノート

家族みんなの  
9月24日〜30日は結核予防週間です

**結核ってなに？**  
結核とは、結核菌という細菌が体の中に入り、増えることによるおこる病気です。今でも年間1万8千人の人が新たに感染しています。その内、高齢者が占める割合は年々増加しています。

**どが悪くなるの？**  
日本では結核の約8割は肺です。結核菌が肺の内部で増えて結核に特有なさまざまな炎症が起ります。続いて肺が破壊されていき、呼吸がつからなくなっていきます。

**どんな症状がでるの？**  
結核の初期症状は風邪と似ていますが、微熱、咳などの症状が2週間以上続く場合、結核の疑いがあると考えて早めに病院へ行きましょう。また、体重が減る、食欲がない、寝汗をよくかく、血痰が出る等の症状もあります。

**どうやって感染するの？**  
発病している人が咳やくしゃみをする時結核菌が空気中で飛び散り、それを他の人が吸い込むことによって感染します。

**結核を予防するには？**  
免疫力が低下しないように規則正しい生活を心がけましょう。バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動などが大切です。また、定期的に健康診断や医療機関へ受診しましょう。風邪のような症状が長く続くようなら、病院を受診しましょう。

▽市では、9月1日〜29日の日程で、65歳以上対象の結核検診があります。受診しましょう。

問 中央保健センター (☎ 24-1182 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。

3日(日)	青木内科	☎ 22-1111
10日(日)	桑名病院	☎ 22-0460
17日(日)	青木内科	☎ 22-1111
18日(祝)	山崎病院	☎ 22-0983
23日(祝)	桑名病院	☎ 22-0460
24日(日)	青木内科	☎ 22-1111

# 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

## 桑名いきいき体操のつどい

とき 9月8日(金)・13日(水)・20日(水)・29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

## メンタルパートナー養成講座

9月10日～16日は自殺予防週間です。この機会に、あなたもメンタルパートナーになりませんか。(メンタルパートナーとは、悩んでいる人に気づき、支援につなげ、見守る人のことです。)

とき 9月15日(金) 午後1時30分～2時30分

場所 中央保健センター

対象 市内在住または在勤の人 料金 無料

申込 電話で、中央保健センターへ。

締切 9月14日(木)

## がん患者と家族の方のおしゃべりサロンin桑名

同じ病気の人のお話を聞いたり、お互いの悩みを話したり、一人で悩まずにお話しましょう。

とき 9月20日(水) 午後1時30分～3時30分

場所 NTNシティホール(市民会館)

対象 がん患者、家族など 料金 無料

申込 不要

## 特定健診について

例年10月・11月は医療機関が大変混雑します。早期受診のご協力をお願いします。

### ＋ 献血にご協力ください ＋

とき 9月13日(水) 午前9時30分～11時30分

場所 桑名市役所

## 子育てささえあい広場inくわな

女性特有のがん・歯についてなどのお話や、簡易骨年齢測定、いろいろなおもちゃを用意した広場や健康推進員による遊びなどを行います。

とき ①9月25日(月) ②10月16日(月)

いずれも午前10時～11時30分

場所 中央保健センター

対象 ①0～1歳6カ月のお子さんとその保護者  
②1歳6カ月～未就園のお子さんとその保護者

定員 ①35組 ②30組 ▷いずれも先着順で、①と②の同時申し込みはできません。

申込 直接または、電話で中央保健センターへ。

申込期間 ①9月11日(月)～21日(木)  
②9月11日(月)～10月12日(木)

## 調理実習「おいしく食べよう会」

食生活改善推進員が交流を目的とした調理実習を行います。

とき 9月29日(金) 午前10時～午後1時

場所 中央保健センター 対象 65歳以上の人

定員 36人(先着順) 料金 500円

持物 エプロン、三角巾、ふきん2枚、筆記用具

申込 電話で、中央保健センターへ。

申込期間 9月7日(木)～22日(金)

## 調理実習「体に良い食事」

とき ①10月16日(月) ②10月20日(金) いずれも午前10時～午後1時 ▷各日、同じ調理メニューです。

場所 中央保健センター

定員 各36人(先着順) 料金 600円

持物 エプロン、三角巾、ふきん2枚、筆記用具

申込 電話で、中央保健センターへ。

申込期間 9月7日(木)～25日(月)

## 育児相談

育児の不安や心配事を少しでも軽減して、お子さんが健やかに育つよう支援します。身体測定のみ利用もできます。

とき 9月27日(水)  
午前9時30分～11時

場所 中央保健センター

## 離乳食教室

子どもの成長時期に応じた離乳食の進め方の講話などを行います。

《初期・中期》とき 10月3日(火) 午前10時～11時30分

《後期・完了期》とき 10月10日(火) 午前10時～11時30分

場所 中央保健センター 料金 無料

定員 初期・中期40人 後期・完了期35人(いずれも先着順)

申込期間 《初期・中期》9月15日(金)～29日(金)  
《後期・完了期》9月15日(金)～10月6日(金)