

おしえて

ドクター

No.22 痙縮のボツリヌス療法とは
 そのつっぱり、治るかもしれません



今月のドクター
 殿 祥洙 医師 (非常勤)
 桑名市総合医療センター
 桑名東医療センター
 リハビリテーション科

痙縮とは？

脳卒中や脊髄損傷などの脳や脊髄の疾病にかかると、手足が動かなくなる後遺症(麻痺)が残ることがあります。麻痺になると最初は筋肉がだりとして力が入りません。しかし徐々に筋肉がつっぱってきて、ひじが曲がり、手が握ったままになる、足首がガクガクし、内側にひっくり返るなどの症状(痙縮)がでてきます。

痙縮の治療は古来湯治やリハビリが主流でしたが、近年ボツリヌス療法が登場したことで一気に進歩しました。

ボツリヌス菌が産生する毒素を用いた痙縮の治療です。この毒素をつっぱった筋肉にごく少量注射することにより、安全に症状を改善します。

個人差はありますが、手が開きスマホをもてるようになった、肩やひじが動き着替えが楽になった、足が軽くなり歩行がス

リードアップしたなどの改善がみられます。なお、この効果は3〜4カ月持続します。

副作用は？
 脱力感、注射部位の痛みなどがあります。重篤なものはありません。現在は、十分な安全性が確立されている治療法です。

入院が必要？
 注射時間は15分程度で入院は不要です。

保険は効くの？
 健康保険が適用されます。また、身体障害者手帳を所持している人は自己負担金の減免が可能な場合があります。

桑名東医療センターでもできるの？
 当センターでもこの治療を行っています。興味がある人は整形外科外来へお問い合わせください。

● 桑名東医療センター
 お問い合わせは
 ☎ 22-1211 FAX 22-9498

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
 ☎ 059-229-1199

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。

1日(日)	桑名病院	☎ 22-0460
8日(日)	山崎病院	☎ 22-0983
9日(祝)	青木内科	☎ 22-1111
15日(日)	桑名病院	☎ 22-0460
22日(日)	青木内科	☎ 22-1111
29日(日)	山崎病院	☎ 22-0983

ワンポイントアドバイス

- 予防のポイント
- 1 手洗い・うがいを行いましょう
 - 2 栄養と休養を十分にとりましょう
 - 3 人ごみを避けましょう
 - 4 適度な温度と湿度を保ちましょう
 - 5 マスクを着用しましょう
 - 6 予防接種を受けましょう

流行前のワクチン接種が効果的です
 インフルエンザ予防接種は接種を受けてからインフルエンザに対する抵抗力がつくまでに2週間程度かかることから、流行する前の12月中旬までに受けることをお勧めします。

インフルエンザと風邪の違い

風邪は鼻水やのどの痛みなどの局所症状が出ますが、インフルエンザは38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状が現れ、高齢者の人や、さまざまな慢性疾患のある人は、肺炎を伴うなど重症化することがあるため、特に注意が必要です。
 また、風邪は1年を通してひくことがありますがインフルエンザは一般的には、1～2月に流行のピークを向かえ、4月、5月までに散発的に流行することもあります。

家族みんなの
健康ノート
 これから冬にかけて、インフルエンザが流行する時期になります。予防するためには、一人ひとりの「かからない」「うつさない」という気持ちが大切です。

問 中央保健センター (☎ 24-1182 FAX 24-3032)

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 FAX24-3032

桑名いきいき体操のつどい

とき 10月4日(水)・13日(金)・20日(金)・25日(水)
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

糖尿病予防教室

平成27年の国民健康・栄養調査で、20歳以上の約4人に1人が糖尿病の疑いがあると推定されています。血糖の高い状態が5～10年続くと血液透析が必要な合併症を引き起こす場合があります。「血糖値が高め」と言われた人は、この機会に生活習慣を見直しましょう。

とき ①11月2日(木) ②11月12日(日) いずれも午前10時～午後2時

場所 中央保健センター **定員** 各30人(先着順)

対象 市内在住で、血糖値が高めの人や、その家族

持物 昼食、飲み物、筆記用具、直近の血液検査結果

申込 電話で、中央保健センターへ。

申込期間 10月10日(火)～10月26日(木)

こころの健康づくり講座

子育ての情報はたくさんあるけれど、家庭の事情や子どもの個性はいろいろです。この機会に子育てについて一緒に考えてみませんか。

とき 11月17日(金) 午前10時～11時30分

場所 中央保健センター

講師 多度あやめ病院 臨床心理士 熊谷さん

テーマ 転んだって大丈夫!～生きる力を育む家族とは?～

料金 無料 **申込** 電話で、中央保健センターへ。

▷託児希望者は先着15人まで。

申込期間 10月23日(月)～11月10日(金)

健康診査の受診はお済みですか

①特定健康診査②後期高齢者健康診査③個別がん検診を早めに受けましょう。

とき 11月30日(木)まで

対象 ①桑名市国民健康保険に加入している昭和17年9月1日～昭和53年3月31日生まれの人

②後期高齢者医療制度に加入している昭和17年8月31日以前に生まれた人③大腸がん検診の対象は40歳以上(昭和53年3月31日以前生まれ)の人、子宮がん検診の対象は20歳以上(平成10年3月31日以前生まれ)の人
▷いずれも対象となる人には受診券を送付しています。

歴史を知るウォーキング・ラクラクニュースポーツ

健康推進員による①歴史を知るウォーキング、②ラクラクニュースポーツを開催します。

とき ①10月23日(月) 午前9時30分～11時30分
②10月30日(月) 午前9時45分～11時30分

場所 ①中央保健センター ②市体育館 アリーナ

対象 ①②いずれも市内在住の人、ただし①は5km位の距離を歩ける体力に自信のある人 **定員** 各40人(先着順)

持物 ①②いずれも運動のできる動きやすい服装、靴、汗拭きタオル、飲料水 ②体育館シューズ

申込 直接または、電話で中央保健センターへ。

申込期間 10月6日(金)～19日(木)

調理実習「おいしく食べよう会」

とき ①10月26日(木) ②11月22日(水)
いずれも午前10時～午後1時

場所 ①桑名福祉センター ②大山田コミュニティプラザ

対象 65歳以上の人 **料金** 500円

定員 ①15人 ②25人 ▷いずれも先着順

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 ①10月10日(火)～19日(木)
②10月10日(火)～11月15日(水)

調理実習「体に良い食事」

とき ①11月20日(月) ②11月24日(金) いずれも午前10時～午後1時で、両日とも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 10月10日(火)～11月2日(木)

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
《初期・中期》**とき** 11月7日(火)午前10時～11時30分
《後期・完了期》**とき** 11月14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》10月13日(金)～11月2日(木)
《後期・完了期》10月13日(金)～11月10日(金)

＋ 献血にご協力ください ＋

とき 10月11日(水) 午前9時30分～11時30分

場所 桑名市役所