

おしえて

ドクター

No.27 肺血栓塞栓症を予防しましょう

今月のドクター

山田 典一 医師



桑名市総合医療センター
桑名東医療センター
副院長

肺血栓塞栓症（エコノミークラス症候群）は、肺の血管に血栓（血の固まり）が詰まって起こる病気です。肺の血管に詰まる血栓のほとんどが下肢の静脈に発生します。

血栓が血管壁からはがれて静脈の流れに乗って、最終的に肺の血管に詰まります。発症時に多いのは、急に生じる息苦しさ、息切れ、胸の痛みですが、なかには意識を失ったり、冷や汗、動悸、痰に血が混ざるといった症状もみられます。下肢に血栓ができるのと片方の脚が腫れたり痛んだりします。

長期間の安静臥床、がん、手術後、骨折後、妊娠出産、経口避妊薬服用などで起こりやすいことが知られています。長時間、飛行機に乗った搭乗者に発生したことからエコノミークラス症候群という名前でも知られています。最近の震災後の避難所や車中泊でも多く発生しました。

治療は、肺の血管に詰まった血栓を溶かす薬を投与したり、カテーテルで血栓を吸引したり砕いたり、重

症の患者さんでは手術で血栓を取り除く場合もあります。

長時間、椅子に腰かけていたり、長期間寝込んだりしていると、ふくらはぎの静脈に血栓が生じやすくなります。歩行してふくらはぎの筋肉を使っていると筋肉ポンプが働いて、血液がよどまないため、静脈に血栓ができにくくなります。また、脱水を避けるために水分を摂取することや、特にリスクが高い人は医療用のストッキングを履くことも本疾患の予防には非常に効果的です。

問 桑名東医療センター
22-11211 FAX 22-9498

○4月にオープンする新病院で一緒に働く、助産師、看護師、看護助手、病院ボランティアを募集しています。

○4月1日から総合医療センターは敷地内禁煙（電子タバコを含む）となりますので、ご理解ご協力をお願いします。

問 桑名東医療センター 22-2015

健康ノート

3月は「自殺対策強化月間」です

このころの健康を保つには、身体の健康と同じように早めの対処が大切です。このころの不調は誰にでも起こる可能性があり、このころの不調が身体症状として現れることもあり、便秘、下痢など

【このころの不調サイン】
理由もなく不安になる、食事がおいしくない、なかなか寝つけない、一人になりたがる、人の視線が気になる、頭痛、腹痛、

【乗り越え方の例】
誰かに話をする、深呼吸をする、好きな音楽を聞く、ゆったりお風呂に入る、ストレッチをする、散歩をする、うまくいっていないことに注意を向けるなど

自分や家族などの「このころの不調」に気付いたら、ひとりで悩まず、誰かに話すことで、自分の中で解決策が見つかることもあります。身近な人に相談しづらい時には、悩みごとや気持ち聴いてくれる相談窓口が県このころの健康センター（059-253-7823）や中央保健センターなどがあります。詳しくはおたずねください。

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/>
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。

4日(日)	桑名病院	☎ 22-0460
11日(日)	青木内科	☎ 22-1111
18日(日)	山崎病院	☎ 22-0983
21日(祝)	青木内科	☎ 22-1111
25日(日)	桑名病院	☎ 22-0460

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

おいしく食べよう会

- とき 4月19日(木) 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 3月7日(水)～4月11日(水)

+ 献血にご協力ください +

- とき ①3月11日(日) 午前10時～11時30分
午後1時～4時
- ②3月14日(水) 午前9時30分～11時30分
- 場所 ①星川ショッピングタウンサンシティ
②市役所

「桑名市国民健康保険第2期保健事業実施計画・第3期特定健康診査等実施計画」の意見募集

市では、桑名市国民健康保険に加入している人の健康増進を図るため「桑名市国民健康保険第2期保健事業実施計画(データヘルス計画)・第3期特定健康診査等実施計画」の策定を進めています。

このたび計画案を取りまとめましたので、公表するとともに、市民の皆さんからのご意見を募集します。

閲覧場所 保険年金課、多度、長島町総合支所住民福祉課、中央保健センター

▷市ホームページからも閲覧できます。

- 応募資格 ①市内在住か、在勤、通学している人
②市内に事務所または事業所のある人
③パブリックコメント手続きにかかる事案に利害関係のある人

提出方法 市ホームページから直接入力または、上記の閲覧場所で所定の用紙を受け取り、必要事項を記入し、直接または郵送、メール、ファクスのいずれかで保険年金課へ。

期限 3月27日(火)

▷個別の回答や電話でのご意見はお受けできません。また、直接関係のない意見、賛否の結論のみを示したと判断されるものは意見として取り扱いません。なお、ご提出いただいた意見については、住所、名前、電話番号、ファクス番号およびメールアドレスを除き、すべて公開されることがあります。

問 保険年金課 (☎24-1174 FAX24-1357)

Mail nenkinm@city.kuwana.lg.jp

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 3月19日(月)
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 4月10日(火) 午前10時～11時30分
《後期・完了期》とき 4月17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》3月15日(木)～4月6日(金)
《後期・完了期》3月15日(木)～4月13日(金)

不妊治療費助成の申請期限が近づいています

平成29年度特定不妊治療費助成事業、一般不妊(人工授精)費助成事業ともに申請期限は3月31日(土)までです。

▷やむをえず提出できない場合は、特定不妊治療費助成事業は治療が終了した日から60日以内、一般不妊治療(人工授精)費助成事業は5月30日(水)まで申請できますが、平成30年度の助成対象になります。

▷特定不妊治療費助成事業は、治療が終了した日から60日を超え、かつ4月1日以降は、いかなる理由があっても申請ができません。▷治療終了日も1日と数えて60日ですので、期限日までに申請してください。

▷郵送での提出は消印の日付が受付日になります。

▷所得制限、年齢制限、助成回数の制限、対象となる医療、助成内容などは市ホームページで確認していただくか、お問い合わせください。

問 子ども未来課 (☎24-1172 FAX24-1393)