

おしえて

ドクター

No.30

てあしのむくみ  
リンパ浮腫

今月のドクター

成島 三長 医師 (非常勤)



桑名市総合医療センター 形成外科

子宮がんや乳がんなどの手術の際に、リンパ節を切除したり、術後の放射線治療を受けられる場合、リンパ浮腫といわれる手足のむくみがあります。これは術後すぐに発症することもある数年を経てから起こることもあります。以前は「いのちが助かったんだから、それくらいいいじゃないか」と言われて仕方なくそのまま重い足を引きずって生活されている人も多かったのです。

しかし近年、リンパ浮腫に対するさまざまな研究や治療が進み、早めに治療を開始することでこのむくみを改善し、悪化を防ぐことができるようになってきました。

保存的な治療としては、リンパ浮腫専用のストッキングやマッサージ法があります。専門の資格をもった看護師さんに相談していただきながら効果的なサイズや圧を決めることが重要です。またストッキングは申

外科的な治療にはリンパ管静脈吻合法があります。局所麻酔で幅2cmほどの切開を行い、0・5mm前後の非常に細いリンパ管と静脈を顕微鏡下に見つけて、滞っているリンパの流れを静脈に返すことでむくみを改善する治療法です。はじめの局所麻酔以外はほとんど痛みが無く当日から歩けます。つないだリンパ管が安定する1週間前後まで入院をおすすめしています。

請書を医療機関で記載してもらうことで補助を受けられるようになっていきます。

リンパ浮腫の治療もほかの病気と同じで、早期発見早期治療が効果的です。悩まれている人はご相談だけでもお受けしていますので、毎週水曜日午前の形成外科外来にお越しください。

お問い合わせは  
桑名市総合医療センター  
22-11211 FAX 22-9498

健康ノート

家族みんなの健康ノートの注意しましょう。

● 乳幼児の事故に注意しましょう。  
0歳児の事故死の80%以上は不慮の窒息が原因です。柔らかいふとん、枕、タオルなどに口をふさがれたり、食べ物やミルクなどを吐き戻して窒息する事故が多発しています。また、1〜4歳児は交通事故による死亡が約34%を占めています。窒息と溺水・溺死事故が多いですが、この年齢

の溺死の多くは家庭の浴室で起きています。さらに5〜9歳児は屋外での行動範囲が広がるため、交通事故による死亡の割合が増え、交通事故・溺死でこの年齢の事故死の75%以上を占めます。発達の程度が異なるため、年齢によって起りやすい事故は違います。事故防止の方法については国立保健医療科

学院事故防止支援サイト『子どもに安全をプレゼント』をご覧ください。  
昨年度実施した、乳幼児事故防止救急法講習会でのアンケートでも、ヒヤリハット体験は65・6%の人にあり、転倒転落に関するものが最も多かったです。今年度も7月に乳幼児事故防止救急法講習会を予定しています。



問 子育て支援課 (☎ 24-1380)

救急 + 医療

土日祝日(昼間・夜間)に病気になったら  
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。

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

7月から保健医療課・子育て支援課は市役所2階に移転します。

# すこやか情報局

お問い合わせ・申し込みは  
保健医療課 ☎24-1182 FAX24-3032

## 桑名いきいき体操のつどい

**とき** 6月1日(金)・6日(水)・13日(水)・29日(金)、7月4日(水) いずれも午前9時30分～10時  
**場所** くわなメディアライヴ2階健康教育室  
**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

**とき** ①6月28日(木) ②7月18日(水)  
いずれも午前10時～午後1時  
**場所** ①中央保健センター ②多度すこやかセンター  
**対象** 65歳以上の人  
**定員** ①36人 ②30人 (いずれも先着順) **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、保健医療課へ。  
**申込期間** ①6月7日(木)～20日(水) ②6月7日(木)～29日(金)

## 体に良い食事

**とき** 7月9日(月)・20日(金)  
いずれも午前10時～午後1時  
**場所** くわなメディアライヴ2階調理室  
**定員** 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、保健医療課へ。  
**申込期間** 6月7日(木)～22日(金)

## ＋ 献血にご協力ください ＋

**とき** 6月13日(水) 午前9時30分～11時30分  
**場所** 市役所

## 歯医者さんで、定期的に歯周病のチェックを行いましょう！

### 歯周病ってなに？

歯垢の中の歯周病菌が歯ぐきに炎症を起こす細菌性感染症で、進行すると歯を支える骨が破壊され歯が抜けてしまう怖い病気です。歯周病は、心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病など全身の病気の悪化につながることも分かっており、妊婦の人では低出生体重児や早産のリスクを高めると言われています。

### 歯周病検診

市では、桑員歯科医師会の協力のもと、40歳・50歳・60歳・70歳の人を対象に、「歯周病検診」を実施します。検診で、今の歯の健康状態を知るとともに、歯医者さんで定期的にチェックする習慣をもちましょう！

**対象** 40歳(昭和52年4月2日～昭和53年4月1日)、50歳(昭和42年4月2日～昭和43年4月1日)、60歳(昭和32年4月2日～昭和33年4月1日)、70歳(昭和22年4月2日～昭和23年4月1日)

**実施期間** 7月1日(日)～平成31年1月31日(休)

▷実施最終月は、医療機関の混雑が予想されます。早めの予約をおすすめします。

**申込** 6月18日(月)から50・60・70歳の方は電話で、保健医療課へ。後日、検診に必要な書類を送付します。40歳の方は6月下旬ごろ、検診に必要な書類を個別郵送します。(申し込み不要)

▷検診に必要な書類が手元に届き次第、各自、指定医療機関へご予約ください。

**受診費用** 300円 **受診場所** 実施医療機関(個別郵送時に同封)

## 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。身体測定のための利用もできます。

**とき** 6月27日(水)  
午前9時30分～11時

**場所** くわなメディアライヴ2階

## 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** 7月3日(火) 午前10時～11時30分

《後期・完了期》**とき** 7月10日(火) 午前10時～11時30分

**場所** くわなメディアライヴ2階調理室 **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》6月15日(金)～29日(金)

《後期・完了期》6月15日(金)～7月6日(金)

お問い合わせ・申し込み 子育て支援課 ☎24-1380