

# 津島市スポーツ推進計画を策定しています

問合せ 社会教育課東公園整備推進室スポーツ振興G ☎55-9428

## 基本理念 ～スポーツでつながる・つくる 未来の津島～

この基本理念は、スポーツを通して子どもから大人まで誰もがいつでも、どこでも、いつまでもつながることができるまちに、また、市民・地域・スポーツ関連団体・民間事業者・学校・行政等が連携・協働し、スポーツに親しむ環境づくりを進めることで、より良い未来の津島にしていこうという思いを込めて決定しました。

基本理念の実現に向けて、次の4つの基本目標を設定します。



基本目標	取組の展開
基本目標Ⅰ するスポーツの推進	子ども、子育て世代・働く世代、高齢者など年齢や性別等に関わらず市民の誰もがスポーツを楽しむための機会を提供します。
基本目標Ⅱ みるスポーツの推進	スポーツ観戦により感動や興奮といった非日常的な感情を得ることだけでなく、スポーツを実施するきっかけにつながるための試合観戦やアスリートとふれあう機会を創出します。
基本目標Ⅲ ささえるスポーツの推進	スポーツボランティアをはじめとする市民、地域、スポーツ関連団体、民間事業者、行政等が連携し、スポーツを支える担い手の育成や各主体の連携体制の充実に向けた施策を展開します。
基本目標Ⅳ つくるスポーツの推進	するスポーツ、みるスポーツ、ささえるスポーツの各々を推進するための受け皿となる環境づくりとして、誰もがスポーツに親しむことができる環境を創出します。

## 全国大会出場

### 令和6年度全国中学校体育大会

#### 第55回全国中学校ソフトテニス大会(石川県金沢市)



◀ <sup>うきがい み き</sup>浮貝美希さん(天王中学校3年生)

<sup>おぎの み く</sup>荻野美虹さん(天王中学校2年生・宮川町) ▶

出場種目 ソフトテニス



### 第35回全国都道府県中学生相撲選手権大会

#### (東京都墨田区)



◀ <sup>うちだ よしひと</sup>内田善仁さん(藤浪中学校3年生・藤里町)

<sup>すず き しょうえい</sup>鈴木晶瑛さん(神守中学校3年生・百島町) ▶

出場種目 相撲



### 第44回全日本バレーボール小学生大会(東京都渋谷区)

<sup>いとう み ゆ</sup>伊藤心結さん(東小学校5年生・立込町) 出場種目 バレーボール

### 令和6年度全国中学校体育大会

#### 第54回全国中学校相撲選手権大会(富山県射水市)

海部津島相撲クラブ 出場種目 相撲





# 11月は「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」

虐待のない社会を広げるために、あなたの力を貸してください。あなたの連絡・相談が子どもを守るとともに、子育てに悩む保護者を支援するための一歩になります。

## 児童虐待とは？

### 身体的虐待

- ・ 殴る、蹴る、叩く
- ・ 投げ落とす、激しく揺さぶる など

### 性的虐待

- ・ 性器などを触ろうとする
- ・ 性的行為を見せる
- ・ 性的な写真の被写体にする など



### ネグレクト

- ・ 食事を与えない、風呂に入れない
- ・ 病院に連れて行かない
- ・ 学校に行かせない など



### 心理的虐待

- ・ 「生まれてこなければよかった」など、言葉の暴力や無視
- ・ きょうだい間差別
- ・ 子どもの目の前で喧嘩や口論をする など



「虐待かも?」「子育てに悩んでいる…」と思ったら連絡・相談を

### 問合せ・相談先

- 津島市こども家庭センター ☎24-0350
- 海部児童・障害者相談センター ☎25-8118
- 児童相談所全国共通ダイヤル ☎189(いちはやく)



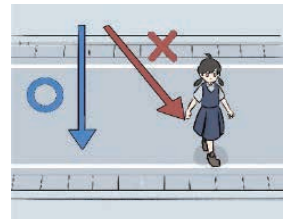

**津島警察署からの  
お知らせ** 第68回

津島警察署 ☎24-0110

## 夕方の5~7(ごーなな)は“魔の時間”

津島警察署管内で、交通死亡事故が多発しています。ドライバーは横断歩道等における歩行者優先を、歩行者は横断歩道の利用とドライバーに渡る意思・感謝を示しましょう!

- ・ 信号無視
  - ・ 横断歩道外横断
  - ・ 斜め横断
  - ・ 直前直後横断
- 乱横断(右図)は危険です!交  
通事故にあわないためにも



- 横断歩道を利用しましょう
- 横断中も左右の安全確認を行いましょ
- 基本的な交通ルールを守りましょ

歩行者・自転車等のみなさん、明るい服装と反射材の活用をしましょう。自転車はライト点灯とヘルメットを着用しましょう。

## 特殊詐欺被害が多発!

現在、愛知県下では昨年を上回る被害件数、被害額となっています。手口を知っていても騙される方が多数います。犯人と「話さない」対策をお願いします。

- ・ 今すぐ、自宅の電話を留守番電話設定にしましょう。
- ・ 電話の相手に警告したり、通話内容を自動で録音する機能がある被害防止付き電話機にしましょう。
- ・ 相手の電話番号を表示し、非通知を着信拒否するための「ナンバーディスプレイおよびナンバー・リクエスト」を利用しましょう。
- ・ 海外との電話が不要な方は、発信・着信を無償で休止できます。手続きをしましょう。

☆電話で「お金」「キャッシュカード」「暗証番号」「電子マネー」の話が出たら詐欺を疑い、いったん電話を切って家族や警察に相談しましょう。



## 今月のバランス献立

鮭の味噌マヨレンジ蒸し  
きんぴらごぼう



1人分 640kcal 塩分2.2g

鮭の味噌マヨレンジ蒸し(2人分)

鮭2切、舞茸1袋、A(味噌大さじ1、マヨネーズ大さじ2、みりん小さじ1)、  
人参3cm、じゃが芋小1個

### 作り方

- ①舞茸を手でさく。
- ②人参は乱切り、じゃが芋は半分に切る
- ③Aを合わせる
- ④皿に鮭をのせAを塗り①をのせる。
- ⑤②を添えて軽くラップをして、電子レンジ500Wで5分加熱する。

※市役所1階市民情報サロン・保健センター2階・ヨシヅヤ情報コーナーにレシピがあります。  
また、市ホームページにも掲載しています。

# 11月8日は『いい歯の日』です

ID 520172384 問合 保健センター ☎23-1551

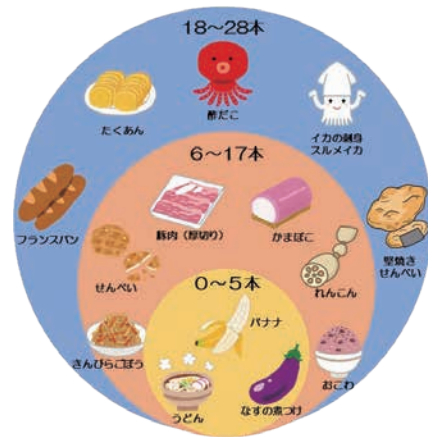
いつまでも美味しく食事をするためには、毎日のお手入れで健康な歯を保つことが重要です。生涯、自分の歯で楽しんで食べられるように8020達成を目指しましょう。

### 歯の本数が食べられるものを決める

歯の本数が減っていくと、食べられるものの種類も減っていきます。およそ20本以上の歯があればほとんどの食品を食べることができますが、それを下回るとフランスパンやたくあんなど、固い食べ物を食べることが難しくなります。そして、歯が5本以下にまで減少すると、バナナやうどんなどやわらかいものしか食べられなくなってしまいます。

食べ物を噛めるということは、おいしく食事を取ることの基本となり、それが健康的な生活にもつながります。健康的な生活を送るためにも、歯の健康を保つことが重要になるのです。歯の健康を保つためにも定期的に歯科検診を受けましょう。

おいしく食べるために必要な歯の本数



### 健康講座

もしものために災害時の口腔ケア  
～口腔ケアはあなたの命をまもります～

ID 145951647

避難生活は口腔衛生状態の悪化を招きやすく、災害関連死の約3割を占める「呼吸器疾患」のリスクになることが指摘されています。呼吸器疾患の1つである「誤嚥性肺炎」の多くは、口腔ケアを適切に行うことで予防が可能です。今だからこそ災害時の口腔ケアについて一緒に学びませんか。

日時 11月28日(木) 午後1時30分～3時 場所 総合保健福祉センター

講師 歯科医師 対象 市内在住の方 定員 70人(先着) 受講料 無料

申込 11月15日(金)までに二次元コードから、または問い合わせ先へ。



## 市民病院特集

問合 市民病院管理課管理G  
☎28-5151 内線2203

# その腰 『圧迫骨折』

腰の痛みの原因には様々なものがありますが、その原因の一つとして圧迫骨折があります。ご高齢の方に特に多い病気で、早めに対処せず、気付かずに放置すると様々な支障をきたす可能性があります。

今回は、圧迫骨折について知識を深めましょう。

### —圧迫骨折とは—

加齢により骨がスカスカになり(骨粗しょう症といいます)、せぼねの椎体という骨が骨折してしまい、押しつぶされるように変形してしまうものです。



### —圧迫骨折のきっかけ—

転倒による尻もちなどはもちろんですが、くしゃみや重いものを不用意に持ち上げたり、体をひねったり、ちょっとしたきっかけで骨折することもあります。中にはきっかけが思い当たらない方もみえます。

### —圧迫骨折の症状—

多くの方は背中や腰に激しい痛みを感じます。痛みは安静にしていることにより徐々に治っていくこともありますが、骨折によるせぼねの変形は残存してしまいます。

### —圧迫骨折が及ぼす影響—

圧迫骨折をそのまま放置していると、骨のつぶれ方がひどくなり背中が丸くなります。背中が丸くなると、胸が圧迫されるため、肺活量が低下し、からだ全体の機能が低下してしまいます。また、胃も圧迫されてしまい食欲も低下し、痛みが続いてよく眠れない日が続くと、気分がふさがちになり、日常生活の活動性が低下し、さらに骨がもろくなり、太ももや腕なども含めて、他の骨折が起こりやすくなってしまいます。こうした悪循環により、最終的には寝たきりの生活になる危険性が高くなってしまいます。

### —日常生活に及ぼす影響—



# の痛み かもしれません

## — 圧迫骨折の治療 —

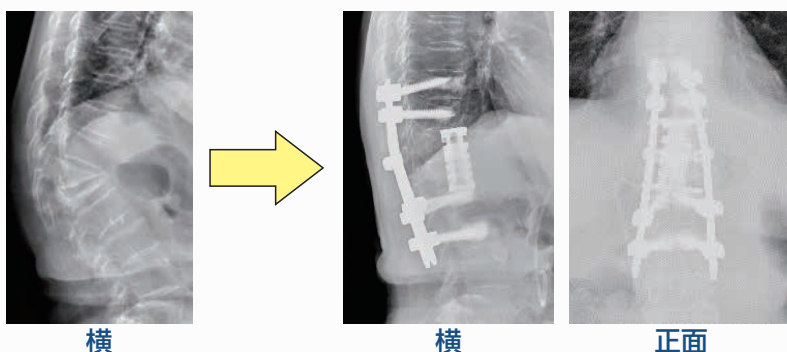
痛み止めを内服し、骨粗しょう症の治療薬を使いながら、コルセットを装着して安静にする、という保存的治療をまずは行います。しばらくこのような治療をしても痛みが残ってしまったり、骨の変形が進行してしまったりするような場合は、手術が必要となることがあります。



津島市民病院  
脳神経外科副部長  
あおやままさひろ  
青山正寛

## — 圧迫骨折の手術 —

あまりにも変形が進んでしまった場合は、金属のネジや棒でせぼねを固定するというような、非常に大掛かりな手術が必要となってしまいます。



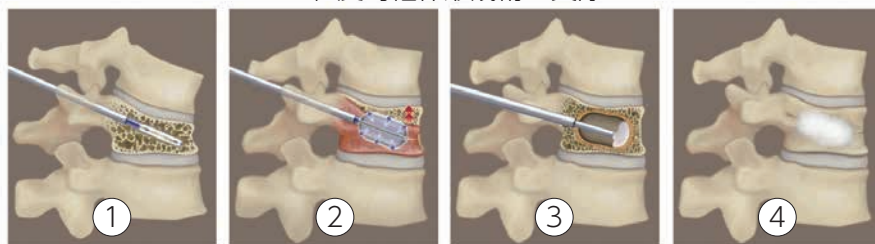
### <レントゲン写真>

◀ 大掛かりな手術の一例  
(胸腰椎前後方固定術)

一方、変形が軽度でとどまっている場合には、経皮的椎体形成術という20分程度で終了する非常に負担が少ない手術で治療可能です。変形した骨にセメントを充填することにより、痛みをとり、それ以上の椎体の変形を予防することが可能です。変形が進む前に、このような負担の少ない手術で治療することが非常に大切です。

### ▼ 経皮的椎体形成術の実際

背中の中の左右の5mm程度の小さな傷から、骨折した椎体に針を入れます(①)。その針から小さな風船のついた器具を挿入し、その風船を膨らませ、つぶれた骨を持ち上げてできるだけつぶれる前の形に戻します(②)。最後に、風船で膨らませた空間を満たすように骨セメントを充填します(③、④)。



圧迫骨折は放置すると変形が悪化する可能性がある病気です。負担の少ない治療で治すためには、より早期に治療を行う必要があります。レントゲンやMRIといった画像検査ですぐに診断可能ですので、腰や背中での痛みでお困りの方は、早めにご相談ください。さらに詳しい情報は津島市民病院のホームページにも記載しています。ご興味がある方は是非一度、ご覧ください。



## 私のカルテ

No 4 3 7

津島市民病院  
脳神経外科医師阿藤文徳  
あとうふみのり

## 「頭をぶつけ、しばらくしてから調子がおかしい？」 慢性硬膜下血腫について

### はじめに

若い方からご年配の方まで、日常生活の中で頭をぶつけてしまうことがあるかと思います。その原因は転倒や交通事故、家事中やスポーツなど様々な場面で起こります。頭をぶつけたその瞬間はなんともなくとも、しばらくしてから調子を崩す方がみえます。CTやMRIで調べてみると脳の表面に血液がたまる「慢性硬膜下血腫」と呼ばれる病気が見つかることがあります。

### 原因とリスク

慢性硬膜下出血の主な原因は、不明な点も多いのですが、頭部のけがや打撲後に生じた脳血管損傷や炎症がもたらすとされています。軽微な頭部外傷後でも起こると言われており、受傷後、数週間から数カ月後に発症するというのが最大の特徴です。

ご高齢の方や、抗血小板薬・抗凝固薬いわゆる「血液をサラサラにする薬」を飲まれている方に発症しやすいです。

### 症状

慢性硬膜下出血の症状は、次第に進行することが多いです。初期は軽度の頭痛やめまい、吐き気などが現れることがありますが、これらの症状は他の病気と混同されることもあります。時間の経過とともに①歩けなくなってきた②手足が片方動かしにくい③頭痛④認知機能の悪化⑤呂律不良⑥けいれん といった症状が出現します。これらの症状がみられた場合は、頭部画像検査（CTまたはMRI）が可能な医療機関を速やかに受診してください。

### 診断と治療

診断には、問診・身体検査・画像検査が行われます。これによって、頭に血液がたまっているかどうかや、その量、場所などが確認できます。血液の量によっては、薬や何もせずに自然吸収を待つこともあります。症状が強い場合は血液を排出する手術が必要になります。

### 手術方法

頭の手術というと、「怖そう」「大手術」というイメージを持たれるかと思いますが、慢性硬膜下血腫の手術は原則局所麻酔で行い、15～30分ほどの短時間で安全に終了するものです。頭蓋骨に爪の大きさくらいの穴をあけ、そこからやわらかいチューブを用いて血液を排出します。

### 予後とリハビリテーション

早期に診断と治療を受けた場合、多くの患者さんは良好な経過をたどります。手術翌日からお食事や歩行訓練を開始します。適切なリハビリテーションプログラムを組み、日常生活機能の回復を目指します。

### まとめ

「頭をぶつけ、しばらくしてから調子が悪い」これが、慢性硬膜下血腫を見つけるキーワードです。担当医に頭部外傷があったことを伝えていただければと診断の手掛かりになり、来院当日に診断することが可能になります。ご心配な症状がありましたら、一度私たちの外来でご相談いただければと思います。