



元気が一番

保健のお知らせ

【問い合わせ】
町住民保健課
健康推進
グループ
☎ 73-2256

腰痛予防・改善のための ストレッチと軽運動

まず、腰痛には原因がはっきりしているもの（特異的腰痛・特異性腰痛）と、原因がはっきりしないもの（非特異的腰痛・非特異性腰痛）の2つに分けられます。医師の診断により「椎間板ヘルニア」「腰椎分離・すべり症」などの診断がつき、痛みの原因がはっきりしている場合は治療やリハビリを優先するようにしましょう。

レントゲンやMRI検査でも原因がはっきりせず、慢性的に腰痛が継続している場合などは運動療法が有効な場合があります。セルフチェックとして背中を反らせた場合や前屈した場合に脚に強いしびれや痛み、腰の痛みや違和感を強く感じた場合はその方向に無理に動かすことは避けましょう。



前屈を例にした場合、股関節が良く曲がっている左の写真は背骨の動きが少ない。右の写真は太ももの裏側が硬く股関節が曲がっていないため、背骨を大きく丸めるような姿勢になってしまう。このような姿勢では椎間板などに強く負担がかかる。

の筋肉が硬ければ、腰椎は股関節の動きを代償するように無理に動く必要が出てしまうので、腰椎に負担がかかるのです。

まずは、腰痛予防・悪化防止のために股関節周辺のストレッチを行います。太ももの裏側のストレッチは片脚を伸ばし、背筋をできる範囲でまっすぐにしておいて股関節から曲げていくようにし



ます。また股関節前側のストレッチは、床に片膝をついた姿勢から後ろ脚を大きく引いておき、背中を反らせないように注意しながら上体を前方に少し移動させます。いずれも「張り感はあるが痛すぎない」程度で20〜30秒静止しましょう。これを2回ほど行いましょう。椅子に座ったままでも実施できます。

に無理な仕事加わり硬くなって血行不良を起こし、疲労の物質がたまり神経を刺激して痛みを誘発してしまいます。

体幹深層筋群は腹式呼吸（息を吐くときにお腹を凹ませる）で鍛えられます。まずは大きく深い腹式呼吸を意識的に実施してみましよう。また、お腹をしっかり凹ませたまま、四つ這いで片手を上げ10秒保持する運動は体幹深層筋のトレーニングとしてとても有効です。凝り固まってしまっている腰背部の筋をほぐすため骨盤を前後左右に動かす、また肩を左右交互に下げるような動かす運動も効果的です。ただし背骨を固定している手術を受けている場合や、すべり症の場合は骨盤周辺を動かすような運動は実施しないように注意しましょう。



保健福祉のコラム

栗山赤十字病院 院長 内科

渡邊 光明



定期健診、がん検診を受けて健康長寿になろう！

あけましておめでとうございませう。平成最後の正月をいかがお迎えでしょうか？

昨年は、本庶祐（京都大学特別教授）が2018年ノーベル医学生理学賞を受賞されました。PD-1の発見、がんの免疫療法に関する業績が評価されたのです。

がんの治療法として従来からの手術、放射線治療、抗がん剤の三大療法に加えて、第4の選択肢として癌免疫療法に道を開いたのです。

というわけで、今回は「がん」についてお話しします。

長寿社会では2人に1人ががんに罹患するとされ、現在でも日本人の死因の30%から40%を占めています。治療法の選択肢が増えたとはいえ、がんの予防、早期発見、早期治療（非侵襲的）が望まれます。多くのがんの原因は不明です。

が、遺伝的な要素に加え、糖尿病、肥満、喫煙など生活習慣病が発癌を促進することから、禁煙、運動、減塩、節酒など生活習慣改善が重要で、定期的な生活習慣病健診、発見のための「がん検診」が必要です。40歳を過ぎたら定期的に「がん検診」を受けましょう。

一方で、最近の研究で原因が明らかになったがんもあり、これらは予防可能です。

肝炎ウイルス（B型、C型）は肝細胞がんを、ヒトパピローマウイルスは子宮頸がんを引き起こしますし、胃がんはほとんどピロリ菌感染であると判明しました。

肝炎ウイルスに感染しているかは血液検査でわかります。

ピロリ菌感染の診断には血液検査や胃内視鏡検査が必要です。

最後に「胃がん」について述べます。

日本人のピロリ菌感染者はおよそ3500万人といわれ、特に50歳以上の人で感染している割合が高いとされています。ピロリ菌は幼小児期に経口感染で胃の中に住み着きます。ピロリ菌感染により胃炎を呈し、そこから胃潰瘍、十二指腸潰瘍、さらには数十年経て胃がんが発生してきます。つまり、ピロリ菌感染を早期に診断し、治療（すなわち除菌）できれば潰瘍や胃がんは少なくできるといわれます。

胃がん検診は従来の胃バリウム検診に加えて、胃内視鏡検査が導入されました。

栗山町から胃がん死亡者をなくしたいとのメッセージをこめて、平成27年には「胃がん予防とピロリ菌除菌」をテーマに町民を対象にした「栗山町胃がん予防フォーラム」を開催し、幅広い知識の普及、胃内視鏡検査の啓蒙を図っています。お聞きになった方も多いと思います。現在、確実に除菌さ

れる方が増えています。さらには、栗山町と栗山赤十字病院の共同事業として中学生ピロリ検診を実施しており、毎年、数名が治療を受け除菌に成功しています。

町民の皆さんも一度は自分の胃にピロリ菌がいるか、胃炎があるか健診や内視鏡検査を受けてみてはいかがでしょうか。感染していれば薬を1週間飲むだけで除菌されますが、胃がんのリスクはゼロにはなりませんので年1回の胃内視鏡検査で経過観察が必要です。定期的な検診を受けていれば胃癌で亡くなることはありません。

健康長寿で暮らせる栗山町民でいられるように、定期的な健診、がん検診の受診をお勧めして今回のお話しとします。1年の計は元旦にあり。

※栗山町地域医療協議会のご協力により、「リレー方式」で連載しています。

後期高齢者医療制度

高額介護合算療養費と医療費通知

【問い合わせ】

町住民保健課国保グループ
☎ 73-7508

■高額介護合算療養費

医療と介護の両方を利用している世帯の自己負担を軽減する制度で、同じ世帯の被保険者が1年間に支払った後期高齢者医療制度および介護保険の自己負担額の合計が限度額を超えた場合、その超えた額が後期高齢者医療制度および介護保険から支給されます。

なお、手続きには申請が必要になります。

【対象外】

後期高齢者医療制度または介護保険の自己負担額のいずれかがない場合

【支給外】

支給額が500円以下の場合

◇自己負担限度額表

【1年間の自己負担額の計算期間】8月1日～翌年7月31日

負担割合	区分	自己負担額の合計の基準額	
3割	現役並み所得者	67万円	
1割	一般	56万円	
	住民税非課税世帯	区分Ⅱ(※1)	31万円
		区分Ⅰ(※2)	19万円

(※1) 世帯全員が住民税非課税である方

(※2) 世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得がない(公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下)、または老齢福祉年金を受給している方

申請される方は、町住民生活課住民・国保グループまでお申し出ください。

■医療費通知を全受診者に送付します

広域連合では被保険者の皆さんの医療費総額などをお知らせする「医療費通知」を、対象期間に医療機関などを受診した全受診者に送付します。なお、発行時期は9月と3月の年2回です。

【イメージ図】

受診年月	診療を受けた医療機関等	診療区分	日数	医療費総額	自己負担額
H30年1月	〇〇病院	医科外来	1	18,000	1,800
H30年2月	××薬局	調剤	1	10,000	1,000
合計				28,000	2,800



※この通知は皆さんの受診状況をお知らせするもので、請求書ではありません。

◇医療費通知の活用

- 医療費の推移が一目でわかるため、ご自身の健康状態の把握や健康管理に活用できます。
- 健康診査など、皆さんの健康保持・増進に役立つ情報が記載されています。
- 診療日数などに間違いがないか確認しましょう。

◇医療費通知の活用

- このお知らせは、医療費控除の申告手続で医療費の明細書として使用することができます。
- 医療費控除の申告に関することは、税務署にお問い合わせください。

「緊急地震速報」を

見聞きしたら、まず身の安全を!

【問い合わせ】

札幌管区気象台天気相談所
☎ 011-611-0170

「緊急地震速報」とは、地震の発生直後に、各地での強い揺れの到達時刻や震度を予想し、可能な限り素早くお知らせする情報です。最大震度5弱以上の揺れが予想された場合に、震度4以上が予想される地域に発表され、主にテレビやラジオ、携帯電話・スマートフォンを通じて伝えられます。

緊急地震速報が発表されてから強い揺れが襲ってくるまでは、わずか数秒から数十秒しかありませんが、あらかじめ危険を回避する行動を取ることで、身の安全を図ることができます。

【緊急地震速報を見聞きしたら】

①家庭では

- 頭を保護し、じょうぶな机の下など安全な場所に避難する
- あわてて外へ飛び出さない
- 無理に火を消そうとしない

②鉄道・バスでは

- つり革、手すりにしっかりつかまる

③エレベーターでは

- 最寄の階に停止させ、すぐに降りる

④屋外や街では

- 看板や割れたガラスの落下、ブロック塀の倒壊に注意する

⑤自動車運転中は

- 急ブレーキはかけず、ゆるやかにスピードを落とす
- ハザードランプを点灯し、周りの車に注意をうながす



【緊急地震速報を利用するときの注意】

震源に近い場所では、緊急地震速報の発表が強い揺れに間に合わない場合があります。また、緊急地震速報で予想する震度は±1階級程度の誤差を伴ったり、震源が観測点から遠い場合や深い場合は、誤差が大きくなる場合があります。

【地震に備える】

地震の揺れに備えるために、住宅・建造物の耐震化や家具の耐震固定をするなど、室内に安全スペース(物が落ちてこない、倒れてこない、移動しない空間)を作っておきましょう。

また、気象庁では緊急地震速報の訓練を行なうための動画を、通信事業者では訓練用のスマートフォンアプリを用意しています。これらのツールを利用して、テレビ・ラジオ、携帯電話・スマートフォンの緊急地震速報の報知音を確認し、定期的に身を守る訓練をしましょう。

まわりの人にも声をかけながら

あわてず、まず身の安全を!!

緊急地震速報の詳細については、気象庁ホームページをご覧ください。
<https://www.data.jma.go.jp/svd/eew/data/nc/index.html>

フィンランドでの体験を報告 北海道介護福祉学校

町立北海道介護福祉学校で11月29日、福祉先進国フィンランドの交換留学に派遣された学生による報告会が行われました。同校2年の一條彩花さん、笹谷旺岐さん、仁岸利緒さん、山川昂平さんは15日間わたる、フィンランドのカヤ二市にあるカイヌー

ン職業学校での授業や障がい者就労支援施設、特別養護老人ホームなどでの実習を体験。報告会に集まった町民約20人を前に動画とスライドを使ってフィンランドの介護の様子や文化・習慣などを報告しました。



①動画とスライドを使って発表
 ②1人ずつマイクを持ち説明



周田児童会長の作品を觀賞する
 角田小の児童

くりっ子の力作が並ぶ 児童生徒作品展

小学生の絵などを集めた「くりっ山の子ども作品展」が12月5日から11日までの6日間、カルチャープラザ「Eki」で行われました。町教育振興会の主催。町内の中学校4校の子どもたちが描いた水彩画や習字など約600点が並びました。

6日に会場を訪れた角田小学校の児童51人は、自分の作品を見つけて大喜び。また、他校の作品にも関心を寄せていました。水彩画を描き上げた児童会長の周田俊誠さんは「他校の人の作品を見ると奥行きを使うのが上手だな思いました」と話していました。

地産地消を学ぶ 4Hクラブ手打ちうどん教室

町の20代を中心とした若手農業者でつくる栗山町4Hクラブ主催の町内産ゆめちからを使った手打ちうどん教室が町内3小学校で行われました。町内の小学生に地域農業への理解を深めてもらうと同クラブ会員が指導し、毎年開催。12月8日は角田小学

校の児童44人が参加しました。はじめに小麦粉と塩水を入れたビニール袋を振って、生地づくり。作った生地を寝かせている間に、食料と小麦の学習を30分ほど実施した後、棒で薄く延ばし、麺切りに挑戦しました。長さや太さが違う個性的な麺ができ上がりました。



4Hクラブの篠田雄太会長から生地づくりを学ぶ児童

力合わせてペツタン 親子もちつきの集い

子どもたちにきねとうすを使った昔ながらのもちつきを体験してもらおうと、親子もちつきの集いが11月9日、角田の開拓記念館で開かれました。町内のハサンベツ里山で子どもたちが田植え、収穫したもち米約25キロを用意。蒸し上がった米を二つのうす

に入れ、大人がこねた後、「よいしょ、よいしょ」のかけ声と共に、きねを持つ子どもたちが交代でつきあげました。できあがったものは、石臼で大豆をひいて作ったきな粉をまぶしたり、あたたかい雑煮にしたりして、集まった約80人に振る舞われました。



臼に入ったもちに向かって杵を力強く振り下ろす生徒

話題の地元食材を調理 コングリッツレシピ教室

実トウモロコシの胚乳を砕いて、粒の大きさに揃えた地元食材「コングリッツ」の調理を学ぼうと12月19日、子育て支援センター「スキップ」でレシピ教室が開かれました。一般財団法人栗山町農業振興公社が展開する「くりやま農業女性塾」と子育て支援センターの食育事業「パクモグ相談」の共同開催。当日は親子連れなど14組が参加しました。料理研究家

の井澤綾華さんを講師に招き、コングリッツを生地に使ったパンやトルティーヤなど4品を紹介。また、子育て世代同士の交流も行われました。でき上がった料理は親子で試食。新しい町内産食材の味わいに会場には笑顔が溢れました。参加者は「魅力的な食材でも活用の仕方がわからないものもある。簡単なレシピを教えてもらえるのはうれし」と話していました。



3班に分かれ、年末年始の飲酒運転根絶を呼びかける

飲 酒運転根絶へ 交通安全協会がパトロール

酒運転による悲惨な事故を未然に防ごうと、町交通安全協会など関係機関が12月17日、夜間パトロールを行いました。カルチャープラザ「Eki」で行われた出発式には、同協会や栗山警察署などから18人が参加。大塚清康会長が「飲食店のご協力のもと、

飲酒運転根絶に向けてパトロールを強化していきたいましよう」とあいさつしました。その後、参加者は黄色いたすきを身に付けて町内の飲食店約30件を訪問。「飲酒運転厳罰処分」と書かれたのぼりなどの啓発グッズを手渡し、飲酒運転追放を呼びかけました。



①スライドを使って説明する井澤さん②でき上がった料理を試食