

総合プールからのお知らせ

左記の日程については、屋外プールのご利用ができません。

- ・ 8月6日(日)津島市民総合体育大会、津島海部地区小中学生水泳競技大会のため
- ・ 8月13日(日)(午前中のみ)津島市民総

合体育大会予備日のため  
 問合せ 総合プール ☎28-25556



スポーツ講演会のお知らせ

津島市体育協会後継者育成事業の一環として、スポーツ科学の第一人者である中京大学スポーツ科学部教授の湯浅景元氏をお迎えし、講演会を開催します。湯浅氏は、中京大学スケート部の部長として、浅田真央、小塚崇彦選手らスケート選手の教育にもあたりました。また、アテネオリンピックハンマー投げ金メダリストの室伏広治選手は湯浅ゼミの出身者です。

日時 8月19日(土)

午後3時～4時30分

場所 文化会館小ホール

対象 市内在住、在勤、在学の方

テーマ 「一流スポーツ選手に学ぶ健康法 ～適切な睡眠・食事・運動～」  
 (当日は椅子に座ったまま運動も行います)

定員 100人(定員になり次第締切)

参加費 無料

申込 8月3日(木)午前9時から社会教育課および生涯学習センター2階市体育協会事務局において、入場整理券を各50枚配布します(1人2枚まで)。

主催 市、市教育委員会、市体育協会

問合せ 社会教育課スポーツ振興G

内線2284・2285

市体育協会事務局

☎58-5667(水～日曜日の午前9時30分～午後3時30分)

第12回愛知県市町村対抗駅伝競走大会津島市代表候補選手選考会

日時 8月26日(土) 雨天決行

午前10時出走(午前9時受付)  
 予備日9月2日(土)

場所 天王川公園

選考方法 種目ごとのタイムを参考に代表候補選手を選出

参加資格 平成29年9月1日現在、市内在住または在勤の方(小・中・高校生は、保護者の居住地から出場するものとする)

※ジュニアは、平成11年4月2日～平成14年4月1日に生まれた方

正選手・控え選手各1人ずつ

部門	距離	募集人数
小学生男子	1km(丸池周回約1.3周)	正選手・控え選手各1人ずつ
小学生女子	1km(丸池周回約1.3周)	
中学生男子	3km(丸池周回約4周)	
中学生女子	3km(丸池周回約4周)	
ジュニア男子	4km(丸池周回約5周)	
ジュニア女子	4km(丸池周回約5周)	
一般男子	4km(丸池周回約5周)	
一般女子	3km(丸池周回約4周)	
40歳以上(男女不問)	4km(丸池周回約5周)	

※丸池周回1周=約0.75km



※一般は、平成11年4月1日以前に生まれた方  
 ※40歳以上は、昭和52年12月3日以前に生まれた方  
 申込 所定の用紙に必要事項を記入の上、8月16日(水)までに左記へ。  
 問合せ 社会教育課スポーツ振興G  
 内線2285



平成29年度全日本卓球選手権大会 マスターズの部(新潟県上越市)



岩田 正秀さん(本町)  
出場経緯 県予選結  
果による



小田 幸士さん(越津町)  
出場経緯 県予選結  
果による

佐々木 健志さん(唐臼町)  
出場経緯 県予選結果による



平成29年度全日本高等学校ソフトテニス選手権大会(福島県会津若松市)  
竹田 流姫乃さん(鷺谷高等学校3年生・唐臼町)  
出場経緯 平成29年(第65回)岐阜県高等学校総合体育大会ソフトテニス競技 団体の部優勝、個人の部第5位

とびうお杯 第32回全国少年少女水泳競技大会(静岡県浜松市)



甲斐 日々規君(神島田小学校6年生・唐臼町)  
出場経緯 第39回JSCA東海ブロック長水路水泳競技大会にて、標準記録突破

第44回全国中学生テニス選手権大会(沖縄県沖縄市)



奥地 佑都君(名経大市郎中学校2年生・常盤町)  
出場経緯 第66回(平成29年度)東海地区中学生テニス選手権大会男子ダブルス第3位

NPBガールズトーナメント2017全日本女子学童軟式野球大会(埼玉県さいたま市)



谷口 心綾さん(西小学校5年生・東中地町)  
出場経緯 選考会の結果による

NHK杯第50回全日本選抜ボウリング選手権大会(埼玉県狭山市)

東 莉大さん(津島東高等学校1年生・唐臼町)

出場経緯 第71回国民体育大会希望郷いわて国体ボウリング競技 個人の部第8位

平成29年度全日本少年少女武道(弓道)錬成大会  
藤浪中学校弓道部  
出場経緯 第29回愛知県中学生弓道錬成大会 第2位



ご厚意ありがとうございました

市教育委員会へ  
あいち海部農業協同組合様

福祉基金へ 図書22冊  
藤まつり観光船様

愛知県小商業協同組合海部津島支部 現金

市へ 現金

株式会社ユタカ電子様 現金

早川和博様 現金

愛知県小商業協同組合海部津島支部 山車模型3台

津島市老人クラブ連合会様 現金

車いす3台

“お助け隊”は地域のお年寄りの「ちょっと困った」をお手伝いする生活応援サービスです

- 外出の付き添い
- 掃除・洗濯支援
- 料理支援
- 買い物代行

資格不要 年齢不問

### “お助け隊”有償ボランティア募集中

✓ お手伝いしたいけど長時間はムリ  
✓ 特技を人の役に立ててみたい...  
ぜひ詳細をお問合せください!!

半日型リハビリ専門 **津島柔整リハビリ** デイサービスセンター ☎0567-23-3339 <http://www.tjusei-day.com>

健康保険使えます  
かかりつけ医師の同意書が必要

ながた訪問鍼灸マッサージ

☎0567-26-7711  
〒496-0833 津島市常盤町 4-33-7

財源確保のため有料広告を掲載しています。広告については市が推奨するものではありません。内容については直接広告主へお問い合わせください。



成績発表

第38回錬成大会(剣道・柔道・弓道の部)

6月18日(日)錬成館

(優勝者、市内関係者分のみ掲載、敬称略)

剣道の部 参加者297人

◇中学男子3年の部

長尾透真(神守中)

◇高校男子の部

堀田優介(津島高2年)



柔道の部 参加者291人

◇小学男子2年の部

山田透史(神島田小)

◇中学男子3年の部

金谷海聖(暁中)

◇中学女子3年の部

野口純花(藤浪中)



弓道の部 参加者202人

◇中学男子の部

畑中侑人(藤浪中2年)

◇高校男子の部

廣田頼政(美和高2年)

◇一般男子の部

關敏訓(津島弓道会)

◇一般女子の部

岡下千恵(津島弓道会)



中央児童館で遊ぼう!

行事名	開催日	時間	対象	受付期間	定員	内容	参加費	持ち物
わくわくランド(ゲーム)	8月3日(木) 8月28日(月)	午前10時30分～ 11時30分	年長児と小学生	初回は来館 2回目以降は 電話にて	各 25人	進化ゲームをしよう・新聞紙を 使って遊ぼう 進化ゲームをしよう・宝探しをしよう	無料	水筒・上靴・新聞紙 汗拭きタオル
英語で遊ぼう	8月4日(金)	午前10時～10時45分 午前11時～11時45分	小学生(1・2年生) 小学生(3年生以上)	7月7日(金)～	各 20人	外国の先生と遊ぼう	無料	水筒・上靴
スポーツあそび	8月6日(日)	午後2時～3時	中学生・高校生	当日受付	なし	スポーツを楽しみましょう (卓球)	無料	水筒・上靴
なかよし&ひよこ	8月8日(火)	午前10時30分～	生後6カ月から 未就学児と その保護者	当日受付	なし	水遊びグッズを作ろう	無料	水筒・上靴(外靴を 拭いて使用可)
なかよし広場 (誕生会)	8月29日(火)	午前10時30分～	生後6カ月から 未就学児と その保護者	当日受付	なし	誕生日を皆で一緒に お祝いしましょう (誕生月の方は少し 早めに来館ください)	無料	水筒・上靴(外靴を 拭いて使用可)
わくわくランド (工作)	8月10日(木)	午前10時30分～ 11時30分	年長児と小学生	初回は来館 2回目以降は 電話にて	30人	マジックハンドを作って 色々はさんじゃおう	100円	水筒・上靴
パパ神ってる	8月12日(土)	午後1時～2時30分	年長児～小学生 とその父	初回は来館 2回目以降は 電話にて	30組	ハコモキッズで夏休みを 楽しく過ごそう	材料費 200円	水筒・上靴
ハイハイ広場	8月18日(金)	午前10時30分～ 11時15分	0歳児と その保護者※1	当日受付	なし	身長・体重計測とふれあい遊び (ジュニアターの小学生とふれあおう)	無料	水分補給 できるもの
ベビーマッサージ	8月22日(火)	午前10時30分～ 11時30分	0歳児と その保護者※2	7月8日(火)～	10組	お母さんのリラックス法と ふれあい遊び	オイル・資料代 500円	バスタオル 水分補給できるもの

○開館時間:午前9時30分～午後5時(水曜日午後・木曜日・祝日の休館日を除く)○児童館に貴重品を持ってこないようにしましょう○定員のあるイベントの受付は、電話または直接児童館まで(定員になり次第受付終了)

※1 生後4カ月ころ～満1才ころ ※2 生後1カ月健診後～満1才ころ

こちら消防署 119番  
第190回



つきましたか?住宅用火災警報器  
消防本部予防課危険物G  
☎23-0419

### 火遊び・花火による火災の防止

夏の風物詩「花火」。子どもたちにとって楽しみな季節となりました。しかし、子どもの火遊びや火災による子どもの死傷事故が後を絶ちません。

気軽に楽しめる花火は、火薬を使用しています。痛ましい子ども死傷事故をなくすためには、日常生活で、正しい火の取り扱いや火の恐ろしさについて教えることが大切です。

取り扱いを誤ると火事や火傷などの事故につながりますので、正しく使ってください。

### 子どもの火遊びによる火災の特徴と対策

大人がいない時や人目につきにくい場所が発生することが多く、このために火災の発見が遅れたり、初期消火が困難になるなどして火災が大きくなることがあります。もし、火災が発生したら、真っ先に危険にさらされるのは幼い子どもたちです。親や周囲の大人が次の点に注意を払うとともに、日ごろから子どもたちに火の恐ろしさや火災予防の大切さを教え、理解させましょう。

### 大人が注意すべきこと

・マッチやライターなどは子どもの手の届くところに置かない。

- 子どもだけで火を取り扱わせない。
- 子どもが火遊びしているのを見かけたら、注意してやめさせる。
- 子どもだけを残しての外出はやめる。
- 子どもに火の恐ろしさ、正しい火の取り扱いについて教える。

### 花火遊びのルール

- 風の強い日は避ける。
- 燃えやすい物がない場所で遊ぶ。
- 注意書を必ず読む。
- 水の入ったバケツなどを用意する。
- 子どもだけで花火をしない。
- 途中で消えてもぞき込まない。
- 花火を分解して遊ばない。
- 1本ずつ遊ぶ。



- 大きな音が出るような種類の花火は夜中にしない。
- ゴミは必ず持ち帰る。
- 道路や庭を汚さないよう後片付けを忘れない。

火災や火傷などの事故が起こらないよう十分注意して、楽しい夏の思い出を作りましょう。

## 院長コラム

一緒に考えましょう  
健康のこと  
医療のこと

47

### 終末期医療について



市民病院  
院長 神谷里明

団塊の世代が75歳を迎え、多死社会に突入する2025年問題をご存じでしょうか?75歳まではなかなか病気にもならないし、病気になっても回復もします。しかし、75歳を過ぎると病気は治すものではなく付き合っていくものとなります。その先には必ず死というものが待っています。人間には寿命が有り、必ず最後の時を迎えなければなりません。誰にでも訪れるものであり、特別なものではありません。しかしどのような過程をたどり、どこで、どのように死を迎えるのか、それを考えていかなければならない時です。

突然最後の時が訪れる場合もあります。突然来るものには対処のしようはありません。しかし、ある程度時間が与えられる時もあります。残された時間が有限だとわかった時にどのように対

応するか?自分はどのように生き、最後を迎えたいのか考えておく必要があります。残された時間が有限であるとわかった時に、私たち医療者は今後どのような経過をたどるのか、いつまで自分で判断できるのか、わかる範囲で本人やご家族の方に話をします。決して聞いて楽しい話ではありませんが、必要な話です。ただし、前もってご本人がそのような話は聞きたくないとは表明していれば、話はしません。あくまで本人が希望すればです。

残された時間をどこで、誰と、どのように過ごしたいのか。自分で考え、家族と話し合っておくことが必要です。自分一人でそう思っている、周りが知らなければ、自分の思っていることは別の選択がなされてしまうかもしれません。日ごろから家族、友人に対して自分は最後まで生きたいのか伝えておくことが必要です。

今では約80%の方が病院で亡くなっています。かつては(と言っても40年以上前になりますが)家で亡くなるのは特別なことではありませんでした。ただ家族構成が大きく変わっている現在、家で亡くなることはそれほど簡単なことではありません。最後をどのように過ごしたいのかよく考え、家族と相談し、表明しておくことが必要です。

## 私のカルテ

No 3 5 2

こつ そ しょうしやう  
骨粗鬆症津島市民病院  
整形外科 朝本 学宗  
朝本 学宗

## ・骨粗鬆症とは？

骨粗鬆症とは、噛み砕いていうならば、「簡単に骨折してしまうほど骨が弱くなってしまふ疾患」です。

「簡単に骨折してしまう」部位は、まずは背骨(脊柱)、次いで股関節(大腿骨近位部)と日常生活を送るうえで重要な部分が多いです(他には、手首(橈骨)、肩(上腕骨鎖部)、骨盤など)。そのため、骨折を起こしてしまうと日常生活での運動レベルが低下してしまい、寝たきりになることや、介護が必要になることがあります。

長寿の国、高齢化社会の日本において、健康寿命は昨今、注目を浴びている話題ですが、整形外科の分野では、このような骨折をいかにして治療し、健康寿命を延ばすことに貢献するかが問題となっています。しかし、一度骨折してしまったものをまったく元通りに治すことは困難を極めます。

そこで、骨粗鬆症が広く知られ、皆さんに関心を持っていただくことが重要になってきます。

## ・骨粗鬆症の原因

人の骨は、常に同じ状態で存在しているわけではありません。骨は破壊され、形成されることで、常に代謝されています。このバランスがくずれることで骨の密度の低下や質の低下がおこり、もろくなっていきます。その原因は、遺伝や加齢、女性であれば閉経することでの女性ホルモンの低下、薬物の長期利用によるものなど、さまざまあります。

また、生活習慣にも要因はあるとされています。過度なアルコール摂取は骨密度を低下させてしまいます。代表的な生活習慣病である、糖尿病では先ほどあげた股関節(大腿骨近位部)の骨折の発生頻度が約1.4倍も高いという報告もあります。他にも、高血圧や慢性腎臓病でも体に酸化ストレスがかかり、骨粗鬆症を引き起こすと考えられています。

## ・骨粗鬆症の検査

骨の強さというのは、「骨密度+骨質」によって決定されます。骨密度に関しては、外来にて放射線を使った検査が行われます。痛みも伴わず、適応もひろくあります。骨質に関しては評価が難しいところですが、先に記した骨粗鬆症が原因で簡単に起こる骨折をされた方は、骨粗鬆症として加療していきます。他の疾患が原因で骨粗鬆症になることもありますので、疑わしい方は血液検査や尿検査で他の原因も合わせて評価します。

## ・骨粗鬆症の治療

では、骨粗鬆症の治療はどんなものがあるのでしょうか。

まずは、患者さんご自身で行っていただくものでは「食

事」、「日光浴」、「運動」などがあげられます。

◆食事療法:カルシウム摂取とそのカルシウムを骨に吸収するための助けとして、ビタミンDが必要となります。カルシウムは体内のいろいろなところで働くため、不足すると骨から溶けだしてしまいます。カルシウムは牛乳などに多く含まれるのは周知のとおりです。他にも、豆腐など大豆製品、骨ごと食べられる小魚や緑黄色野菜にも含まれます。また、スナック菓子などに含まれるリンはカルシウムの排泄を促してしまうため、控えた方がよいでしょう。

カルシウムを体内に取り込む場所は食物内のカルシウムを吸収する腸と、血液から尿へ漏れてしまったカルシウムを再度吸収する腎臓があります。その助けとなるのがビタミンDです。そのほか、ビタミンDは、血中カルシウム濃度を一定に保つ働きや、骨の破壊と形成の両方に作用し骨の代謝を助ける働きをします。多く含まれる食品には魚肉・鶏卵・きのこ・海藻類などがあります。他にも、ビタミンKなどの不足も骨の脆弱性につながるといわれているため、種々のビタミンの摂取が必要です。

また高齢者ではタンパク質(肉類や豆類)の不足も多く、筋力の維持のためにも適切な摂取が望ましいです。

◆日光浴:食事療法でお話した、ビタミンDは、植物にも動物にも含まれるものがあります。どちらのビタミンDも生物が紫外線にあたることで生成され、人体の内部では同様の働きをされるといわれています。また、人間も動物ですので、ビタミンDを摂取することも可能ですが、体内で合成することができます。その場合も、紫外線が必要になるため、日光浴が重要となります。

◆運動療法:骨の強度には運動によって与えられる刺激も重要です。寝たきりの患者さんや骨折などで足をついていない患者さんは刺激が少なく、レントゲンで見ても明らかに骨が薄く写ることがあります。宇宙飛行士の方も、長期間の無重力空間での生活で骨に荷重がかからないため骨が弱くなってしまいます。また、運動によって、筋肉が鍛えられることで転倒防止にもなります。散歩や片足立ちの運動などが良いとされています。

この他に、運動能力の低下や骨の強度が極端に低い方には、薬物療法の適応もあります。

今まで述べてきたように、骨粗鬆症は患者さんご自身で気を付けていただくことも多くあります。長い記事で読むのも疲れたかと思いますが、時に骨粗鬆症を思い出して、興味を持っていただければ幸いです。

趣味や家族との時間を楽しむことができる、健康寿命を延ばすために、食事や運動で骨折する危険を回避していきましょう!