

# 市制施行75周年記念事業 第58回 津島市民総合体育大会 (秋季大会)

問合 社会教育課スポーツ振興G ☎55-9428

**開催日・競技種目・会場** 別表のとおり

**集合時間** 開催当日午前9時までに各種目の開催会場へ(軟式野球競技は午前8時30分、ボウリング競技は午前9時30分)

**参加資格** 市内在住・在勤の方および市スポーツ協会会員の方

※2人以上の団体種目については、参加者の半数以上が参加資格を満たすこと

**参加費**

- ・個人種目 中学生以下100円、一般200円(ボウリング競技は高校生以下参加費100円、一般200円。プレイ代・シューズ代が別途必要(大会当日徴収))
- ・団体種目 1チーム2,000円(テニス競技は400円、ゲートボール競技は1,000円)

**申込** 9月5日(月)～22日(木)に所定の申込書に必要事項記載の上、参加費を添えて問い合わせ先へ。

**その他**

- ・雨天の場合は午前7時30分に開催決定をします。
- ・競技中における事故等については、応急処置は行いますが、その後の責は負いません。

**主催** 市・市教育委員会・市スポーツ協会

**主管** 市スポーツ協会の各競技団体



## 種目別実施事項

種目	会場	参加費	部門および参加人員	競技上の規定および方法
<b>軟式野球</b> (一般の部) 開催日:10月22日(土) 予備日:11月5日(土) 午前8時30分集合	市営球場	1チーム 2,000円	監督以下20人 ・一般の部	1.2022年公認規則、全日本野球連盟規定のルールで行う。 2.チーム数により抽選しトーナメント方式で行う。 3.ボールは各チーム2個マルエスボールを使用する。 4.試合は7回90分とする。規定の回数・制限時間が過ぎても勝敗が決しないときは守備順の抽選で決定する。決勝戦のみ無死1・2塁でタイムブレークを行う。 5.コールドゲームについては、5回7点。 6.代表者会議は10月11日(火)の午後7時から錬成館で行う。
<b>グラウンド・ゴルフ</b> 開催日:10月22日(土) (予備日:11月5日(土))	東公園 グラウンド AB	中学生 100円 一般 200円	・男子の部 ・女子の部	1.日本グラウンド・ゴルフ協会のルールに準じて行う。 2.個人戦。 3.16ホールを回り、合計打数の少なさを競う。 4.グループを分けて実施。
<b>バレーボール</b> 開催日:10月23日(日)	葉苺 スポーツ の家	1チーム 2,000円	監督以下15人 ・一般女子の部 (9人制)	1.令和4年度日本バレーボール協会競技規則に準じて行う。 2.トーナメント方式による。 3.代表者会議は10月9日(日)の午後1時から錬成館で行う。
<b>テニス</b> 開催日:10月30日(日) 予備日:11月6日(日)	市営庭球場	一般 1チーム 400円	・男子ダブルス ・女子ダブルス	1.日本テニス協会のルールに準じて行う。 2.トーナメント方式による。ただし、参加者数によってリーグ戦方式とする。

種目	会場	参加費	部門および参加人員	競技上の規定および方法
<b>空手道</b> 開催日:10月30日(日)	錬成館 (剣道場)	中学生以下 100円 一般 200円	・幼年の部(男女混合) ・小学生の部(男女別) ・中学生の部(男女別) ・高校生の部(男女別) ・一般の部(男女別)	1.(公財)全日本空手道連盟競技規定に準じて行う。 2.組手競技、形競技2部門で行う。共にトーナメント戦、フラッグ方式で行う。
<b>バスケットボール</b> 開催日:11月6日(日)	藤浪中学校 体育館	1チーム 2,000円	監督以下16人 ・一般の部(男女別)	1.日本バスケットボール協会競技規則に準じて行う。 2.男子8チーム、女子6チームを抽選しトーナメント方式で行う(代表者会議で決定する)。 3.代表者会議は10月7日(金)の午後7時から錬成館で行う。
<b>ゲートボール</b> 開催日:11月6日(日) (予備日:11月13日(日))	東公園 ゲート ボール コート	一般 1チーム 1,000円 個人参加 一般 200円	監督以下8人 ・混合の部	1.日本ゲートボール連合競技規則に準じて行う。 2.リーグ戦方式による。
<b>ボウリング</b> 開催日:11月6日(日) 午前9時30分集合	サンガーデン ボウリング	高校生以下 100円 一般 200円	・中学生以下の部 ・一般の部(男女別)	1.JBCルールに準じて行う。 2.デュアルレーン方式で行う。 3.個人戦。 4.1人3ゲームトータル得点で順位決定。 5.年齢別HDCP制採用。 ※プレイ代 高校生以下800円、一般1,100円
<b>サッカー</b> 開催日:11月13日(日) 20日(日) (予備日:11月27日(日))	《大会1日目》 生涯学習 センター 屋外運動場 《大会2日目》 東公園 グラウンドC 《予備日》 東公園 グラウンドC	1チーム 2,000円	監督以下16人 ・一般の部	1.令和4年度日本サッカー協会規定のサッカー競技規則を準用する。 2.参加チームは14チーム以内とし、15チーム以上の申込があった場合は代表者会議で抽選を行う。 3.トーナメント方式による。 4.試合時間は、30分-5分-30分とする。決しない時は、PK戦を行う。決勝戦のみ5分の延長戦を行い、それで決しない時は、PK戦で決定する。 5.その他、競技内容については、代表者会議にて説明する。 6.代表者会議は10月15日(土)午後7時から錬成館で行う。 ※参加チームは、申込と同時に審判員(有資格者)を2人確保し、選手登録の際に報告してください。 ※審判員(有資格者)2人を確保出来ないチームは、10月2日(日)に津島市サッカー協会が行う審判講習会に必ず参加してください。
<b>ソフトボール</b> 開催日: (女子の部) 11月19日(土) (一般男子の部) 11月20日(日)	東公園 グラウンド AB	1チーム 2,000円	監督以下15人 ・女子の部 ・一般男子の部	1.日本ソフトボール協会競技規則に準じて行う。 2.トーナメント方式による。 3.試合は7回戦とし、5回以降は10点差でコールドゲームとする。 4.勝敗が決しない場合は打席順の抽選で決定する。 5.代表者会議は11月4日(金)の午後7時から錬成館で行う。 6.試合球は、各チームが持ちよる。
<b>弓道</b> 開催日:11月20日(日) (予備日:11月23日(水・祝))	錬成館 (弓道場)	中学生 100円 一般 200円	近的の部 ・中学生の部(男女別) ・高校生の部(男女別) ・一般の部(男女別)	1.全日本弓道連盟競技規則に準じて行う。 2.1人12射とする。

# その症状、 睡眠時無呼吸症候群 かもしれません

暑く寝苦しい夏が過ぎ、暦の上では秋ですが、みなさんはぐっすり眠れていますか。睡眠には心身の疲労を回復させる働きがあります。睡眠不足や睡眠の質の悪化は生活習慣病のリスクにつながる事がわかってきました。

## 睡眠時無呼吸症候群とは

眠っている間に10秒以上の無呼吸や低呼吸が繰り返される病気です。睡眠1時間あたり5回以上の無呼吸・低呼吸があり、かつ日中の眠気などの症状を伴うときに診断されます。

原因には、息をするときの空気の通り道が狭い閉塞症、呼吸を司る脳の指令がうまくいかない中枢性、両方を認める混合性があります。

## 睡眠時無呼吸症候群の人の特徴

- 寝ている間に大きないびきをかく
- 睡眠中に呼吸が止まっていると指摘されたことがある
- 起床時に頭痛やだるさがある
- 肥満や糖尿病、高血圧がある
- 日中に強い眠気や倦怠感を感じたり、集中力がなくなったりする



ご自身やご家族で  
このような症状の  
ある人はいませんか。  
該当したら要注意!

## 睡眠時無呼吸症候群になると どうして問題か

睡眠時に無呼吸がおきると睡眠の質が低下します。日中強い眠気を感じるほか集中力が低下したり注意力が散漫になったりします。特に注意すべきなのは自動車などの運転です。漫然運転や居眠り運転をする確率が高まり、そのため交通事故が発生しています。

また心筋梗塞や脳梗塞、高血圧、不整脈、糖尿病を合併することがわかっています。





# よい睡眠でからだもこころも健康に



## 市民病院での睡眠時無呼吸症候群の診断までの流れ

### 1.耳鼻いんこう科医師による診察

のどが狭い、鼻が狭い、鼻水が多く鼻で呼吸ができない、といった無呼吸の原因がないか調べます。

### 2.夜間睡眠中の呼吸の状態と睡眠の状態を調べる検査

#### ●簡易検査

市民病院では機械を貸し出して自宅で検査をしていただきます。

#### ●ポリソムノグラフィー(PSG検査)

1泊2日の入院で行います。

市民病院でのPSG検査は午後7時に入院し、翌朝7時ごろまでに退院できます。仕事のある方、翌日予定のある方でも受けやすい検査です。

### 3.診断

診察や検査の結果を耳鼻いんこう科外来で説明します。睡眠時無呼吸症候群と診断された場合は、原因や重症度に応じた治療をおすすめします。



▲PSG検査装置をつけた様子



▲左から順に  
臨床検査技師:田村綾香、下村一斗、三好宏美  
耳鼻いんこう科医師:安江 穂、栗山千恵



## 睡眠時無呼吸症候群の治療

### 1 生活習慣の改善

減量、飲酒の制限、精神安定剤の服用の制限、睡眠時の体位の工夫、禁煙

### 2 歯科的治療

マウスピースの装着

### 3 内科的治療

持続陽圧呼吸療法(CPAP)…マスクを介して気道内に陽圧をかけ気道の閉塞を防ぎます。

### 4 外科的治療

口蓋垂軟口蓋咽頭形成術  
扁桃、アデノイド摘出術

睡眠時無呼吸症候群について気になることがある場合はかかりつけの医師に相談してください。

問合 市民病院管理課管理G ☎28-5151 内線2203



## 私のカルテ

No 4 1 1

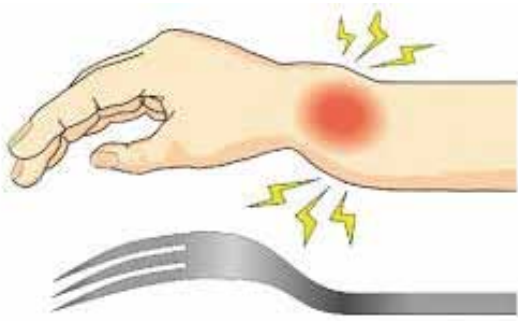
とうこつ えん いたん こっせつ  
橈骨遠位端骨折津島市民病院  
整形外科医師のりたけひろかず  
則竹洋和

## 橈骨遠位端骨折とは

手をついて転んだ時に、前腕の2本の骨のうちの親指側の骨(橈骨)が手首(遠位端)で折れる骨折のことを言います。転倒や転落による受傷がほとんどであり子どもから高齢者まで、幅広い年齢層に認められます。

## 症状

手首の付け根に痛みが出て、手首を曲げることや手のひらを返す運動が出来なくなります。また腫れと熱をもちます。手の向きがおかしいと言う患者さんもいます。フォークを伏せて置いたような変形が見られることが多いです。また、折れた骨や腫れによって神経が圧迫され指がしびれることもあります。



## 原因と病態

特に閉経後の中年以降の女性では骨粗鬆症で骨が脆いので、簡単に折れます。若い人や子どもでも高い所からの転落や、交通事故などで強い力が加わると起きます。前腕のもう一本の骨である尺骨が同時に折れる場合もあります。橈骨の手のひら側を走っている神経が、折れた骨や腫れで圧迫されると、親指から薬指の感覚が障害されることがあります。

## 診断

レントゲンやCT検査で診断します。折れ方で治療法が異なるので、骨折線が一本だけ(単純骨折)か、いくつかの小さい骨に割れて不安定(粉碎骨折)か、骨折線が手首の関節に及んでいる(関節内骨折)かを確認します。

## 治療

原則として、ズレの少ない骨折は、ギブスなどの外固定による保存療法が行われます。ズレを伴う骨折の場合は、手術による治療が必要になります。

手術では、金属のピンを刺して骨折部を固定する『経皮的鋼線刺入法』や、骨折部を直接メスで開けて金属のプレートで固定する『骨折観血的手術』があります。

子どもの場合は、骨折部の整復が不完全でも自力での矯正力が強く、骨のくっつき(癒合)も早いので手術を必要としない場合もあります。



橈骨遠位端骨折 手術前(左)と骨接合術後(右)

## 最後に

橈骨遠位端骨折は子どもから高齢者で最も頻度の高いものの1つです。

もし骨折したまま放置すると骨が変形したまま固まり、痛みだけではなく痺れや動かなくなるなど2次的障害が出る可能性があります。そのため早期に病院を受診して診断し治療に進みしっかり治すことが大切です。

# 医療機関での健康診査は あと2カ月で終了します

健康診査は毎年受けることが大切です。受けようと思って忘れていた方、忙しくてまだ行けていない方は、機会を逃す前に健康診査を受けましょう。

**対象** 津島市国民健康保険加入中の40歳以上の方、  
または後期高齢者医療保険に加入中の方

## 受診期間

- ・医療機関(受診券に同封のパフレットに記載)で受診する場合は10月31日(月)まで
- ・11月下旬に行う集団健診の詳細は、市政のひろば10月号でお知らせします。

**受診方法** 医療機関に電話で予約し、受診当日は保険証と受診券を持参してください。  
受診券がお手元に無い場合、事前に下記へお問い合わせください。



## 健診結果の提供のお願い

津島市国民健康保険に加入中の方で、令和4年度中に人間ドックや職場での健康診査を受けた方は、健診結果を保険年金課へ提出してください。市が実施する健康診査を受診する必要がなくなります。

問合 保険年金課国民健康保険 G ☎24-1113

## 地域の救急医療

### 地域の救急医療を 守るために心掛けること

かかりつけ医を持ちましょう  
診療時間内に受診しましょう  
感謝の気持ちを伝えましょう



問合 保健センター ☎23-1551  
愛知県救急医療情報センター ☎26-1133  
津島市消防本部 ☎23-0119  
津島地区休日急病診療所 ☎24-3611  
海部地区急病診療所 ☎25-5210

### 状況に応じた救急医療体制

休日の救急医療体制を、病気やけがの症状や緊急度に応じて整備しています。

#### 軽症患者・・・第1次救急医療

##### ①休日在宅当番医

日曜日、祝日の外科は、津島・海部両医師会の開業医が当番制で、診療を行っています。

##### ②津島地区休日急病診療所

##### ③海部地区急病診療所

日曜日、祝日の内科・小児科は、津島地区休日急病診療所および海部地区急病診療所で、診療を行っています。

診察の結果、入院や手術などの治療が必要な場合は速やかに第2次救急医療機関へ転送されます。

#### 重症患者・・・第2次救急医療

第1次救急医療で対応できない、入院や手術を必要とする救急患者を診療するものです。

#### 重篤患者・・・第3次救急医療

特に生命に危険を及ぼすような救急患者を診療するものです。