



Medical

国保中央病院だより 172

国保中央病院 ☎ 32-8800

下肢静脈瘤<sup>リゅう</sup>について

心臓血管外科

田村 大和

### 下肢静脈瘤とは

足、特に膝から下で表面の血管がこぶのように膨らむ状態を下肢静脈瘤といいます。血管には動脈と静脈があります。動脈は心臓から足先に向かっていく血液が流れる血管で、静脈は足先から心臓に返っていく血液が流れます。

### 症状の特徴

静脈の働きが弱くなると、心臓に戻れない血液が足にたまりがちになり、血管が膨れ、こぶのように見えるようになります。静脈瘤になります。

症状としては、ふくらはぎがだるい、こむら返りが起こる、かゆいなどがあります。見た目では、足の血管が浮き出て見える、色素沈着（足首あたりが黒っぽくなる）などがあります。ひどくなると、皮膚に潰瘍<sup>かいよう</sup>ができる場合もあります。

### 診断と治療方針

下肢静脈瘤は決して悪いものではなく、多くの場合は心配ありませんが、このままでもいいのか、血のかたまりが肺や心臓にとんでいかないか、など不安を持たれている方もおられると思います。

診断はエコーで行います。膝の下から太ももにある血管にエコーを当てること、静脈の働きや血管の膨らみを見ることができますので、静脈の働きが弱くなっているかがわかります。

その上で、治療せず経過観察で良いか、きつめの靴下（ハイソックス）を履いた方が良いかなどを判断します。治療が必要な場合は、カテーテル治療（レーザー治療）などの方法があります。

### ご相談ください

国保中央病院では、下肢静脈瘤のエコー検査を行っておりますので、気になる人や心配な人はお気軽にご相談ください。血管の状態や静脈瘤の進行予防の方法、治療方法などについて、説明させていただきます。

## Cooking



第3次健康たわらもと21  
第3次田原本町食育推進計画

## 簡単バランスごはん

### 作り方

- 1 ピーマンはヘタと種を取り除き、細切りにする。耐熱容器に入れ、ラップをし、600 Wの電子レンジで2分加熱する。
- 2 プチトマトは、ヘタを取り、半分に切る。
- 3 ボウルにAの調味料を入れて混ぜ合わせ、1、2を加えて和え、器に盛り付ける。

緑黄色野菜には、強い紫外線から身を守るために必要な抗酸化作用のあるβ-カロテンやポリフェノール類、ビタミンCなどが豊富に含まれています。

また、カリウムや水分も多く含まれているため、体の水分を補いつつ、カリウムの利尿作用により、熱のこもった体を冷やしてくれる働きもあります。



ピーマンとミニトマトのごま和え

1人分エネルギー：59kcal, 塩分：0.4g

### 材料（2人分）

▶ミニトマト…10個 ▶ピーマン…2個

A 砂糖…小さじ1/2、しょうゆ…小さじ1  
すり白ごま…大さじ2

## 子どもおはなし会

8月2日は磯城野高校の生徒さんによるとくべつなおはなし会です。ぜひお越しください！

日時	対象
8月2日(土) 午後2時～2時30分	3歳以上
8月9日(土) 午後2時～2時30分	3歳以上
8月16日(土) 午後2時～2時30分	3歳以上

場所 おはなしのへや(申込不要)

## おたんじょうびのおはなし会

お誕生日にちなんだ絵本の読み聞かせなどをします。

日時 8月30日(土)  
午後2時～2時30分

場所 おはなしのへや

対象 3歳以上

申込 8・9月生まれの人は、プレゼントを用意しますので事前に申し込んでください。(10人まで)それ以外の人は申込不要です。

8月

○は休み

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 <sub>31</sub>	25	26	27	28	29	30

開館時間 午前9時30分～午後5時  
(土曜日のみ午後7時まで)

わいわいタイム

毎週水曜日：午前9時30分～午後5時  
毎週日曜日：午後1時～5時

## 今月の新刊

そのほかの新しく入った本は、図書館ホームページで公開中！



『ぼくは刑事です』

小野寺史宜著／ポプラ社

大切な人がのこしてくれた、かけがえない明日。スカイツリーの見える東京・下町で繰り広げられる若き刑事のささやかな日常とその人生を描く、心温まる物語。



『読書感想文が終わらない』

額賀滯著／ポプラ社

小学校の図書館で読書感想文を助けてくれる救世主「フミちゃん」に出会った5人の少女たち。ただ感想文を書いたただけで、心のモヤモヤがちょっとだけ軽くなって…。読書感想文の書き方がわかる「フミちゃんの特別教室」も収録。

## マイナンバーカード受付時間の延長と休日開庁

住民保健課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087

マイナンバーカードの交付・申請・電子証明書更新手続きのため、受付時間の延長と休日開庁を行います。

- 上記以外の業務は行っていません。
- 申請数が増加しており窓口が大変混み合いますので、お時間に余裕をもってご来庁ください。
- 延長・休日開庁時は役場西側通用口からの出入りになります。

受付時間の延長 午後7時まで

8月6日(水)・20日(水)、9月10日(水)

休日開庁 午前10時～午後4時

8月10日(日)

※受け取り方法など詳しくは、交付通知書(ハガキ)・町ホームページをご覧ください。

## マイナンバーカードの健康保険証利用について

マイナンバーカードを健康保険証として登録・利用するには、電子証明書が有効になっている必要があります。有効期限は発行日から5回目の誕生日までで、有効期限切れの場合は、更新の手続きが必要です。

## 8月の納付(普通徴収分)

税務課収納・債権整理係 ☎ 34-2111

納期限 9月1日(月)

種類

- 町県民税(第2期分)
- 国民健康保険税(第2期分)
- 介護保険料(第2期分)
- 後期高齢者医療保険料(第2期分)

町税などの納付には

安全・確実・便利な口座振替をぜひご利用ください

## ▶ 口座振替

申し込み手続きは簡単で手数料無料。一度申し込みをすると、毎年継続して口座振替できます。(納期限の1ヵ月前までに申し込みください)

## ▶ 口座振替を利用されない場合

指定金融機関・全国のQRコード対応金融機関・町役場税公金収納機・納付書に印刷されたQRコードやバーコードを利用して納付してください。

詳細は町ホームページや「地方税お支払サイト」、納税通知書に同封されているチラシをご確認ください。



地方税お支払サイト