

手・足のしびれ
いやですよねえ

院長・整形外科
佐本憲宏

手や足のしびれは一般的な症状の一つですが、なかなか原因が特定できず、また長引くことが多いため、非常に嫌な症状の一つです。

原因には脳や頸椎などの脊椎、体幹などから症状があるものもあります。今回ご紹介するのは、末梢神経についての疾患で、靭帯や腱を支える組織や膜などによって神経が圧迫されて、症状が発現します。

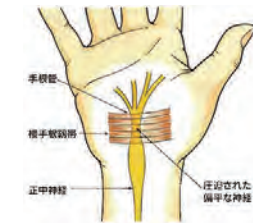
疾患とそれぞれの症状

- ① 手根管症候群：手首から指先の掌側の示指（人差し指）・中指・環指がしびれる
- ② 肘部管症候群（尺骨神経麻痺）：掌の環指（薬指）と小指がしびれる
- ③ 足根管症候群：足の裏の中間から足指先までがしびれる

整形外科外来の受診を
診断には神経伝導速度計測器など



② 肘部管症候群（尺骨神経）



① 手根管症候群（正中神経）



③ 足根管症候群（脛骨神経）

画像引用元

①「日本手外科学会手外科シリーズ1 手根管症候群」<http://www.jssh.or.jp/ippan/sikkan/pdf/1shukon.pdf> / ②「日本手外科学会手外科シリーズ8. 肘部管症候群」<http://www.jssh.or.jp/ippan/sikkan/pdf/8hiji.pdf> / ③「日本足の外科学会医師向け疾患ガイドパンフレット足の疾患ガイドシリーズ足根管症候群」より引用 https://www.jssj.jp/medical/download/pamphlet_tarsal_tunnel_dr.pdf

の特殊な機器が必要であり、これまで当院では、他院へわざわざ紹介して検査を依頼していました。そのため、皆さんにご不便をかけることも、診断に時間がかかり、ご負担をかけることになっていました。

今回その伝導速度計測器を購入し、当院で検査と診断を完結させることができるようになりました。痛い検査などではなく、簡便な検査であり、20〜30分で終了します。

上記のような症状があり、お困りの患者さんはどうぞ整形外科外来を受診していただければと思います。

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 しめじとまいたけは、石づきを切り落とし、小房にわける。
- 2 土しょうがは皮をむき、せん切りにする。
- 3 耐熱ボウルに1・2・Aを入れ、ふんわりとラップをして600wの電子レンジで1分30秒加熱する。一度かき混ぜて、再度1分30秒加熱する。
- 4 3がしんなりしたらオリーブ油を加えて混ぜ、粗熱をとり、冷蔵庫で20分冷やす。
- 5 4を器に盛り付け、青ねぎをちらす。

きのこや野菜に多く含まれる食物繊維は、血糖値の上昇を抑えたり、コレステロール値を下げる働きがあります。

また、便通をよくし、便秘を予防する効果もあります。日頃の食生活では不足することが多いので、積極的にとるようにしましょう。



きのこのポン酢マリネ

1人分エネルギー：42kcal、塩分：0.6g

材料（2人分）

- ▶ しめじ…130g ▶ まいたけ…40g ▶ 土しょうが…5g
- A ポン酢…大さじ1、水…大さじ1
- ▶ オリーブ油…小さじ1
- ▶ 青ねぎ（小口切り）…小さじ1

イベント情報

子どもおはなし会

図書館の職員とボランティアによる楽しいお話がいっぱい!

日時	対象
10月4日(土) 午後2時～2時30分	4歳以上
10月11日(土) 午後2時～2時20分	3～4歳
10月18日(土) 午後2時～2時30分	5歳以上

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 10月25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 10・11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。

10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	25
26	27	28	29	30	31	

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!

『ほころぶしるし』

川上佐都著／ポプラ社

高校2年生の奈央は、磐田陸という少年に出会う。奈央と陸は順調に距離を縮めていく。しかしある日、幼なじみの千恵里に彼の写真を見せると、驚くべき事実を告げられ…。痛みと共感の青春小説。



『妖怪に焦がれた男小泉八雲全解剖』

小泉凡監修／宝島社

漂泊の生涯を過ごし、旅の果てに日本という終の住処を見つけた小泉八雲ことラフカディオ・ハーン。NHK連続テレビ小説『ばけげん』のモデル・小泉八雲とその妻セツの生涯をビジュアルに解説。



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、マイナ保険証や公金受取口座の登録のため、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

10月8日(水)・22日(水)、11月5日(水)

休日開庁 午前10時～午後4時

10月12日(日)、11月9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。

10月の納付(普通徴収分)

税務課収納・債権整理係 ☎ 34-2111

納期限 10月31日(金)

- 種類**
- 町県民税(第3期分)
 - 国民健康保険税(第4期分)
 - 介護保険料(第4期分)
 - 後期高齢者医療保険料(第4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