

カラダのこと おしえて!

けいついしょうせいけいずいしょう

頚椎症性頚髄症を知っていますか？

頚椎は、いわゆる「くび」の骨であり、頭を支えています。長年の負担により、頚椎の骨や関節が変形して、首の痛みや動きの制限が生じた状態を頚椎症といいます。その変形によって、頚椎の中を通る神経の束である脊髄（首の部分では「頚髄」と呼びます。）が、圧迫を受けて手足に神経の症状が出現したものが、「頚椎症性頚髄症」です。

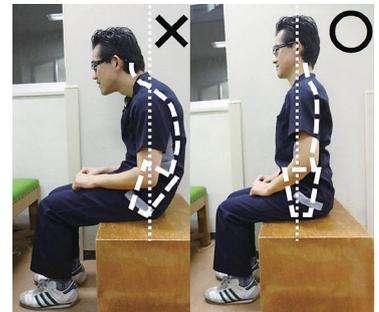
早期発見が大切です

症状として、①両手足のしびれや感覚障害、②ボタンかけや箸での食事など細かい動作の困難さ、③手足の指と指との間の付け根や親指の付け根の筋肉のやせ、④歩行時のつまずきやふらつき（時に歩行中に足と足とが交差したり、ぶつかりが見られる）などがあり、悪化すると両手足のまひ、大・小便の漏れなどが生じ、日常生活が困難になります。症状とMRIなどの画像検査にて診断され、比較的軽症であれば薬などで症状の軽減を図りますが、重症になると頚椎の中の脊髄の通り道を広げる手術が検討されます。手術になった場合、術後翌々日から、歩行練習や症状に応じた筋力回復運動などを行い、社

会復帰をめざします。重症化しないうちに発見することが大切ですので、上記の症状でお困りの人は、医師にご相談ください。

「くび」への負担を減らしましょう

最後に、座っている時に頚椎にかかる負担を減らす姿勢を紹介します。背中を丸め、頭が前に出て、アゴがあがっている姿勢では、頚椎への負担を増やしてしまいます。骨盤を起こして胴体の上に頭が位置するようにした状態で、アゴを引いて座ると、頚椎への負担が軽減され、首の周りが楽になりますので、ぜひお試しください。



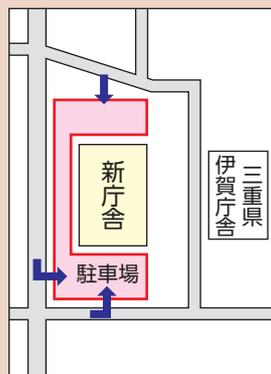
（上野総合市民病院 理学療法士 猪田 茂生）



新庁舎内覧会を開催します



駐車場位置図



市役所の新庁舎が1月4日（金）に開庁します。開庁に先立ち、内覧会を開催します。どなたでもご覧いただけますので、お気軽にお越しください。

【とき】

12月22日（土）午後1時～4時

【ところ】 四十九町 3184番地

【問い合わせ】 管財課 ☎22-9610 FAX 24-2440

✉kanzai@city.iga.lg.jp

市営駐車場有料化のお知らせ



1月4日（金）より、現在の有料駐車場に加え、現庁舎周辺の全ての市営駐車場が有料になります。

【時間帯】 午前8時～午後5時

【駐車料金】

全長5m未満の普通自動車 500円/回など

【問い合わせ】 管財課 ☎22-9610 FAX 24-2440

✉kanzai@city.iga.lg.jp

伊賀警察署だより



年末年始における犯罪・交通事故に注意

年末年始は、銀行などの金融機関やコンビニエンスストアを狙った強盗の発生や、駐車車両に対する車上ねらいの多発が懸念されます。

被害を未然に防ぐために、日頃から防犯意識を強く持つことが大切です。

車から離れるときは必ず施錠することや、車内に鞆などを放置しないといった対策をしましょう。

また、年末年始は慌ただしく、帰省する車や初詣客の車など、交通量が増えるため、交通事故の多発も懸念されます。

車の運転者は、ちょっと早めのライトの点灯や十分な車間距離を保ち、いつも以上に安全運転を心掛けましょう。

歩行者、自転車の利用者は明るい服装と反射材を着用し、自分の存在を知らせて安全を確保しましょう。

【問い合わせ】

伊賀警察署 ☎ 21-0110

名張警察署 ☎ 62-0110

伊賀線だより



伊賀線活性化協議会

伊賀線を地域生活に密着した路線として守り育て、まちづくりと一体となった活性化方策を実施するために、平成17年に伊賀線活性化協議会が設立されました。この協議会は、沿線の団体・住民自治協議会、市議会、県や市などで構成され、ギャラリー列車の運行や車内吊りポスター作成などの利用促進活動に取り組んでいます。

これまでの取り組みでは、利用促進標語を募集し、次の3つの標語が入選となり、啓発に活用してきました。

「廃止になって嘆くより

市民で守ろうみんなの伊賀線」

「伊賀線に 乗ってしみじみ 伊賀の良さ」

「乗ろうよ伊賀線 マイカーやめて」

これらの標語に思いを馳せながら、伊賀線と地域のさらなる活性化に取り組みしましょう。

【問い合わせ】 交通政策課 ☎ 22-9663 FAX 22-9852

明日に向かって ～差別をなくしていくために～

人権について考えるコラムです。

「知らない」から「ない」と思うこと ～阿山支所振興課～

「お弁当箱ちゃんと出さないと、次はフランスパンにサンマ挟むからね。」

これは、とあるエッセイ本で、「帰ったらお弁当箱は台所に出す」という約束を何度言っても守らない子どもへの著者のセリフです。

お弁当に焼きサンマのフランスパンサンドはイヤだなあと思いながら読んだのはずいぶん昔のことですが、最近、焼きサンマならぬ「焼き鯖サンド」は実在することを知りました。トルコではサンドウィッチのひとつとして定番なのだそうです。

ふとしたきっかけでレシピを知るまで魚のサンドウィッチといえばツナやサーモンなどがメインで、焼き鯖のサンドなんてないという思い込みがありました。しかし、単に知らなかっただけで、それはずっと存在していたのです。

そんなふうに、自分が「知らない」から存在し

ないと思い込んでいることはありませんか。例えば、性的少数者の人権問題を知らずに、相手の性的指向や性自認について、見た目や思い込みで決めつけてしまうことがあります。

人権問題では、「自分が『知らない』から『ない』」という思い込みから、打ち明けにくい問題を抱えて悩んでいる人を傷つけてしまうことがあります。

だから、「こんな人権問題があります」、「知ってください」という発信を続けていかななくてはならないのだと思います。「知らない」ことがあるのは恥ずかしいことではありません。「ない」のままにするのではなく、一緒に「知って」、「考えて」みませんか。そうすることで、騙されたと思って作ってみた焼き鯖サンドが、予想外に美味しかったように、人生がより充実していくことが、きっとあると思います。

■ご意見などは人権政策課 ☎ 47-1286 FAX 47-1288 ✉ jinken-danjo@city.iga.lg.jp へ