

カラダのこと
おしえて!

長引く場合はご注意を 腰痛や足のしびれ・痛み

腰痛や足のしびれ・痛みに潜む「背骨」の病気

腰痛や足のしびれは誰もが経験したことがある症状ではないでしょうか。一般的には、無理をしなければ自然に治ることが多いですが、なかには専門的な治療を要する場合があります。

長引く腰痛や足のしびれ・痛みには、腰部脊柱管狭窄症や腰椎椎体骨折、腰椎椎間板ヘルニアなど背骨の病気が潜んでいることがあります。まずは原因を特定することが治療の第一歩といえます。

背骨や椎間板の変形が引き起こすさまざまな症状

腰部脊柱管狭窄症は、特殊な病気ではなく、年齢と共に変形した背骨や椎間板により、神経の通り道（脊柱管）が狭くなり、神経が圧迫され、神経痛や間欠性跛行といった症状が生じます。間欠性跛行とは、座っていたら症状はないのに、歩き出すとお尻から足にかけてしびれや痛みが出て歩けなくなるというものです。

検査後、まずは保存療法を

検査はMRIが有効で、レントゲンでは写らない椎間板や神経も見ることができ、圧迫部位の特定に

大変役立ちます。

また、高齢者の場合、背骨に新しい骨折が生じていないかを確認することもできます。

治療としては、まずは薬の服用などの保存療法で、神経痛を軽減させたり、生活動作指導により改善できる場合があります。

神経の圧迫を改善するために手術が必要になることも

長く続く強い痛みや間欠性跛行、足の筋力低下（運動麻痺）などの症状があれば、神経が相当な負担を受けているため、圧迫を取り除くための手術が必要な場合があります。

現在の医療では、神経を直したり生き返らせる手術はできませんので、神経に回復力が残っている間に神経の圧迫を取り除く手術をすることが大切です。

腰痛や足のしびれ・痛みが長引いて困っている人は、一度整形外科にご相談ください。



(整形外科 新谷 健)

【問い合わせ】 上野総合市民病院 ☎ 24-1111

◆災害に備えて防災・減災に取り組みましょう

防災の日と防災週間

【問い合わせ】 総合危機管理課
☎ 22-9640 FAX 24-0444

今から約90年前の1923(大正12)年9月1日は、関東大震災が起きた日です。

国では、9月1日を「防災の日」、8月30日～9月5日を「防災週間」と定め、災害に対する認識を新たにする機会としています。

◆家の中を安全に

家具が転倒・落下・移動すると直接物が当たってけがをするだけでなく、割れた食器を踏んだり、避難通路をふさぐなどの危険があります。阪神・淡路大震災での死亡原因の約9割が家屋の倒壊や家具類の転倒による圧死や窒息死でした。

災害から命を守るために、家具の固定や配置の工夫をするとともに住まいの耐震性も確認しましょう。

◆非常持出品・備蓄品の準備を

災害の規模が大きくなると、救援を受けられるまでの時間が長くなることが予想されます。1人あたり最低3日分の食料や水などを備え、年1回は食料の期限が過ぎていないか確認しましょう。赤ちゃんや高齢者などの家族に応じた物を用意することも大切です。

◆家族との連絡方法の確認を

災害用伝言ダイヤル171、災害用伝言板などの活用方法を知り、家族内で避難場所などの情報をどこに残すかを話し合い、自宅が被災した場合に備えて集合場所を決めておきましょう。

◆情報の活用

地震の際、市・携帯電話各社・ケーブルテレビなどが災害の情報を発信していることをご存じですか。

○緊急地震速報：大きな地震の発生直後に各地の強い揺れの到達時刻や震度を予想し、可能な限り素早く知らせる情報

○防災行政無線：市内に設置している屋外拡声器（スピーカー）や個別受信機で震度速報を放送するもの

○あんしん・防災ねっと：登録型の災害時緊急メール配信サービス

※災害時の緊急情報・避難所情報や休日・夜間診療所情報などが閲覧できます。登録は右のQRコードを読み込むか「あんしん・防災ねっと」で検索してください。▲QRコード



伊賀警察署だより



交通事故を減らすために

三重県内で交通死亡事故が多発しています。

県内の交通死亡事故の特徴として次のことが挙げられます。

- 死亡事故に対する高齢者の割合が高い
- 歩行中に事故にあい、死亡する人が多い
- シートベルトの着用率が低い

さらに、伊賀警察署管内で発生が多い事故形態としては、『追突』や『出会い頭』の事故が挙げられます。

これらの事故を防ぐためには、車の運転者は車間距離をとり、スピードを控えめに安全な速度で走行することが大切です。また、車に乗るときは必ずシートベルトを着用しましょう。

交差点では、信号を守り、一時停止や徐行をして、しっかりと安全を確認することが必要です。

歩行者は、明るくめだちやすい服装を心がけ、特に夜間外出する際は、反射材を活用しましょう。

【問い合わせ】 伊賀警察署 ☎ 21-0110
名張警察署 ☎ 62-0110

公共交通を利用しましょう

マナーを守って公共交通を利用しよう

マナーは他人を思いやる気持ちであり、公共交通においても一人ひとりが気をつけなければなりません。子どもにとっては、公共交通の利用が公共マナーを身につけるチャンスにもなります。まずは自分が嫌だなと思うことはしないことが大切です。

◆公共交通での主なマナー

- 大声で騒がない ○座席を余分にとらない
- 携帯電話で通話をしない
- 降りる人より先に乗ろうとしない など

また、マナーを守るほかにも、駅のホームでの歩きスマホや、線路に立ち入る行為、停車直前のバスの車内で立ち上がる行為などは、自分だけでなく周りの人にも危険が及びますので、絶対にしないでください。

これらを守って、みんなで楽しく公共交通を利用しましょう。

【問い合わせ】 交通政策課
☎ 22-9663 FAX 22-9852

7～9月は
公共交通機関
利用促進期間

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。

地方創生と人権 — 総合政策課 —

伊賀市の人口は、2010（平成22）年に10万人を下回り、このままの状態が続くと約45年後の2060年には5万3,000人くらいに減少していくと予想されています。

市では、人口減少に歯止めをかけ、引き続き活力あるまちを維持していくという「地方創生」の取り組みのために、2015（平成27）年10月に「来たい・住みたい・住み続けたい「伊賀」づくり」をテーマに「伊賀市まち・ひと・しごと創生総合戦略」を策定しました。

「地方創生」と「人権の尊重」とは、直接関係がないように思えるかもしれませんが、一人ひとりの人権が認められ、多様性が尊重されてこそ、それぞれの個性や能力が発揮でき、活力ある社会を維持することにつながるのではないのでしょうか。

市では、「伊賀市まち・ひと・しごと創生総合

戦略」の策定にあたって、未婚率や出生率といった統計データの分析を行っていますが、結婚や出産は個人の決定に基づくものであり、特定の価値観を押しつけることや、プレッシャーを感じさせることがないようにする配慮が必要です。

このことから、互いの違いや生き方を認め合い、人権を尊重することは、地方創生に取り組むにあたっての大切な視点であるといえます。

また、伊賀市は、全国でも外国人住民の割合が高く、定住化が進んでいます。総合戦略の中でも、外国人住民が地域社会の一員として活躍できる多文化共生社会を推進することを市独自の視点として掲げていますが、これも魅力あるまちづくりにつながるのではないのでしょうか。

人権の尊重という視点を大切にしながら、「来たい・住みたい・住み続けたい」と思われる伊賀市をみんなでつくっていきましょう。

■ご意見などは人権政策・男女共同参画課 ☎ 47-1286 FAX 47-1288 ✉ jinken-danjo@city.iga.lg.jp へ