

9月のけんこう

問・申健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

食改さんの健康料理教室～野菜+1皿、塩分-1g～

対象者／市内に居住している方

と き	と ころ
9月3日(木)	神立地区コミュニティセンター
9月16日(水)	三中地区公民館
9月18日(金)	一中地区公民館

※時間は各回、午前10時～午後1時

定 員／各30人程度

内 容／調理実習「野菜たっぷり減塩メニュー」

参加料／300円

持ち物／エプロン、三角巾

申込方法／電話で

ウォーキング大会

豊かな自然を堪能しながら、ウォーキングを楽しみませんか！

と き／9月26日(土)

午前10時～正午(受け付けは午前9時30分から)

※雨天時には室内で軽運動を行ないます。

集合場所／ふれあいセンターながみね

コース／西根の里と里山コース(8.0km)

※コスモスに誘われて西根の里めぐりをしませんか。

定 員／100人(先着順)

持ち物／飲み物、保険証

参加料／無料

※参加者にはつちまるオリジナルタオルプレゼント

申込方法／電話で



おいしいな教室

噛む力・飲み込む力の衰えの予防や栄養の偏りの改善を図る教室です。

と き	内 容
9月29日(火)	お口の元気度チェック・歯ブラシの選び方・食生活チェック
10月13日(火)	「噛ミング30」って？塩分チェック・塩分計で自宅の味噌汁を測定
10月27日(火)	唾液パワーについて・口腔体操・糖分大丈夫？
11月17日(火)	いつまでも口からおいしく食べて元気な生活をおくるコツ・まとめ

※全4回。時間は各回、午後1時30分～3時20分

と ころ／三中地区公民館

対象者／市内に居住している65歳以上の方

講 師／歯科衛生士・管理栄養士

定 員／各18人(先着順)

持ち物／タオル、筆記用具

申込方法／電話で

献血のお知らせ

献血は身近にできるボランティアです。献血にかかる時間は、受け付けから採血後の休憩まで約40分。皆さんのご協力をお願いします。

と き・と ころ／

8月21日(金)…イオンモール土浦(上高津)

8月31日(月)…カワチ薬品真鍋店

※時間は、午前10時～11時45分、午後1時～4時

健康教室

手のふるえをおこす病気

土浦市医師会
高安奈津子(高安クリニック)

手がふるえるという症状は日常的に見るものではないため、怖い病気ではないかと不安になる方も多いと思います。

脳卒中ではないかと心配されて受診される方がいらっしやいますが、脳卒中の症状として手のふるえが出てくることもありうる(小脳や中脳、視床などが病巣の場合)ものの、通常は強いめまいや複視などほかの症状をともないます。症状が手のふるえのみであれば脳卒中をおこしていることは非常に稀です。手がふるえる症状でもっとも多いと思われるものは、本態性振戦ほんたいせいしんせんです。ある種の遺伝的素因で発症すると考えられています。原因は成人期から発症しますが高齢になるとふるえが顕著になり、手や首、声などがふるえます。発症時期を本人も覚えていないことが多いです。わずらわしい症状ですが、日常生活に大きな支障がなければ薬を服用する必要がない場合もあります。処方降圧薬であるβ遮断薬のほか、抗てんかん薬、抗不安薬などを用いるほか、重症の場合手術療法も考慮されます。

次に、パーキンソン病という病気があります。中脳の黒質細胞の変性と脱落が主な病理学的所見です。脳の錐体外路系に障害がおきるため、運動の調節が困難になります。パーキンソン病のふるえはほぼ右左どちらかに強く、下肢のふるえも見られますが、特徴的な表情や歩き方などが見られれば比較的容易に診断できます。最近認知度が高まってきたレビー小体型認知症はパーキンソン病と症状が似ており、手のふるえもみられますが、認知症と幻視をともなうのが特徴です。ほかに、パーキンソン病ではないものの同様の症状がでるものをパーキンソン症候群と呼んでいます。脳血管障害によるものや薬剤によるものなどがあります。その他、手のふるえを起す疾患としては甲状腺機能亢進症、社会不安障害、その他の不随意運動などさまざまな疾患があります。

ちなみに、漢方でもふるえに対する処方が色々あります。日本の場合例えば「抑肝散加厚朴芍薬」などが有名です。半側顔面けいれんなどにも応用されます。