



西淡町ロードレース大会 西淡町健康マラソン大会

参加者の募集

- ▼開催日 1月25日(日)午前8時
- ▼半集合 ※雨天中止
- ▼集合場所 湊港埋立地
- ▼参加対象 幼児から高齢者までの健康な方
- ▼申込締切 1月15日(木)
- ▼申し込み・問い合わせ 西淡町教育委員会事務局(役場・内線326)または西淡町社会教育センター

三原郡ソフトバレーボール 大会参加チームの募集

- ▼開催日 2月8日(日)午前8時半開会
- ▼開催場所 三原町健康広場体

お誕生おめでとう

(11/10~12/9受付分) <敬称略>

新崎 奨介 将和・美紀子 (津井)
 中村 彩乃 友基・亜希 (松帆)
 興津 壮真 龍二・早紀 (津井)
 近藤 美初 順哉・佑美 (阿那賀)
 太田 未来翔 卓行・奈津美 (松帆)
 清水 愛子 公博・めぐみ (津井)

ご結婚おめでとう

(11/10~12/9受付分) <敬称略>

服部 孝昭 松帆と
 梅崎 美和 津名町
 高岡 哲也 西宮市と
 前川 昌美 三原町
 鴻原 良行 松帆と
 金谷由香利 大阪市
 久米 啓介 湊と
 下瀬 真弓 山口県
 中野 敬志 西宮市と
 新崎 尚美 湊
 伊木 秀樹 松帆と
 河内久美子 三原町
 東根 正幸 松帆と
 佐伯きよみ 愛媛県
 西田 史貴 津井と
 長手美揚子 南淡町

お悔やみ申しあげます

(11/10~12/9受付分) <敬称略>

喜住 正年 73歳 (湊)
 平石 眞一 71歳 (湊)
 藤井 久子 74歳 (湊)
 森本みきこ 69歳 (湊)
 佐山 好治 77歳 (津井)
 佐藤 稔 78歳 (松帆)



人口の動き

[12月1日現在、()内は前月比]

・まちの人口 12,402人 (-10)
 男性 6,004人 (-8)
 女性 6,398人 (-2)
 ・世帯数 3,829世帯 (+7)

ゆとりっくからの

お知らせ

- ▼風呂の日(入浴料半額) 1月26日(月)
- ▼定休日 毎週水曜日
- ▼その他 ①1月2、3日はお風呂フロントで、先着百名様に粗品をプレゼントいたします。②水中歩行の教室を行っています。③12月末で終了しました。なお新年より「らくらく健康クラス」教室で

- 育館、三原高校体育館ほか
- ▼大会種目 ファミリーの部、トリムI部、トリムII部、レディースの部
- ▼申込締切 1月20日(火)
- ▼申し込み・問い合わせ 三原郡バレーボール協会事務局(松帆小学校内) ☎36・2221

水中歩行の指導をいたします。皆様方のご参加をお待ちしております。

▼問い合わせ ゆとりっく

善意銀行だより

- ◇松帆の松浦一雄さんより亡父の供養として金一封を
 - ◇湊の岡本孝子さんより金一封を、また歳末たすけ合い運動へ指定払い出し
 - ◇湊の船越忠明さんより亡妻の供養として金一封を
 - ◇湊の中嶋良一さんより亡父の供養として金一封を、また一部を花づくりグループひまわりへ指定払い出し
 - ◇匿名さんより野菜多数を社協給食サービスへ
 - ◇伊加利の樫野博美さんより亡夫の供養として金一封を
- 以上の方々から善意の預託がありました。

三原郡4町消防団合同初出式

とき 1月4日(日) 午前9時集合 午前9時30分開始

ところ 緑町町民グラウンド(サンライズ)

※雨天の場合は、倭文中学校体育館で行います。



宝くじは 豊かさ築くチカラ持ち

宝くじは、広く社会に役立てられています。

西淡町青少年健全育成事業は宝くじの助成を受けて実施しています。

ザ・あそび塾
 親子ふれあいフェスティバル
 ふれあい親子スキー



親子ふれあいフェスティバル

診療所 だより

(第7回)

第一章 薬のお話

消炎鎮痛薬 (中編)

炎症の三大特徴は痛み、腫れ、熱だと、前回に書きました。多少腫れていても熱を持っていても痛みがなければ我慢できます。ですから、炎症を抑えれば痛みも引くわけで、抗炎症剤 (Anti-inflammatory Drug AIDと略す) の最大の目的と使命は痛みの緩和、つまり鎮痛にある、「消炎鎮痛剤」と称される所以がそこにあります。

ところで、世にあまたの薬があっても、これほど多種多様な効果を持つものはないと言われるのがステロイド (副腎皮質ホルモン) です。これについては別に一項を設けてお話ししますが、このステロイドには強力な消炎作用もあって、皮膚科領域 (皮膚病の多くは一種の炎症) では塗布薬にも経口薬にも好んで用いられますが、昔はAIDにも混

入されてきました。しかし、良く効く薬は一方で副作用も併せ持ち、ステロイドも長期連用は危険とされ、その欠点故に次第に敬遠されて、これを含まない (Non Steroid) AID、つまりNSAID (エヌセイド) が開発され、今ではこれが主流になってきました。

のどの痛みや歯ぐきの腫れによる痛み、果ては、この辺の人がよく言われる臀部から脚にかけての「いじくりわるさ」にはNSAIDがよく効きます。

「でも、痛み止めは胃に悪いぞうだから、恐い、飲みたくない」とおっしゃる方がおられます。事実、NSAIDで胃に大きな潰瘍が出来たり、AGML (急性胃粘膜障害) と言って、胃の粘膜が真っ赤にただれ、潰瘍程ではないが浅いピランが多発したり、時には、スポンと穴があいて (胃、十二指腸穿孔) 腹膜炎を起こし緊急手術に至るケースもありました。そうした由々しき副作用を出来る限り軽減するために、各メーカーは種々の工夫を凝らしてきました。

(表一) 中の腸溶剤、徐放剤、坐剤、プロドラッグと称されるものがそれぞれです。

表一 消炎鎮痛剤の種類と特徴

種類	商品名・一般名	目的・特徴	問題点
腸溶剤	アスピリン	胃障害減少	
徐放剤	インダシンR、インテバンSP、メナミン、オルチス	効果持続	
坐剤	サリチゾン、インダシン、インテバン、ボルタレン、メナミン、オルチス、アネバキオール、フェルデン、ソ	胃障害減少 作用強力	
注射剤	サリチル酸ナトリウム、サリチル酸ナトリウム配合剤、カピステン、メナミン	速効性、作用強力、術後疼痛、癌性疼痛にも使用可能	
プロドラッグ	インフリー、ランツジール、クリノリル、ナパノール、ミリダシン、レリフェン、ロキソニン、フルカム	胃腸障害減少	
経皮吸収剤	インテバン軟膏、イドメシン軟膏、ナパゲルン軟膏、メナミン軟膏	副作用減少	
皮膚外用剤	ベシカム、スタデルム、アングラム (非酸性)	効果増強 全身性副作用減少	

私はかつて坐剤を愛用していました。時には右のこめかみから目の周囲にかけて何とも重苦しく不愉快な痛みが襲われたからです。三叉神経第一枝の炎症によるものです。これにはボルタレンがよく効きました。同じ坐剤でインテバンを使ったこともありましたが、挿入後のそれこそ「いじくりわるさ」と執拗な便意にギブアップ。ボルタレンもやや効きが悪くなったので、最近では専らプロドラッグ中のロキソニンを愛用しています。胃腸障害は全くありませんが、私と違って副作用に見舞われ

る患者さんもままあります。これまでの五年間で、ロキソニンによる副作用は、胃部不快感 (吐気) 七件、顔 (眼瞼) のムクミ五件、AGML二件、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃痛、下痢、口内炎、便秘各一件でした。いずれも軽症で入院なし手術に至ったケースはありません。このように個人差がありますから、患者さんの体質に合った薬を見分けることが必要です。次回はお話します。

阿那賀・伊加利診療所院長
大鐘稔彦

はたちの献血 キャンペーン

一月一日～二月二十九日

血液が一番不足する時期

冬から春。この時期は年間を通じ一番血液が不足します。どうしてでしょうか。寒い季節、風邪などで体調を崩されていたり、寒い季節は着込んだ洋服の脱ぎ着が面倒だったり…。そんな事が冬の献血協力を遠ざけている理由と考えられています。けれど、輸血に使われる血液は、一年間を通してほぼ一定量必要です。また、突然の災害や事故に備えて常に血液を備蓄しておく必要があります。

平成七年にみまわれた阪神・淡路大震災の際、採血業務が完全に不能となってしまうたなか、県内の病院に血液を提供できたのも備蓄していた血液があったからこそと言えます。輸血医療は、皆さまの献血が無ければ成り立ちません。どんな時にも安心して輸血が行えるように、ご協力よろしく願います。

兵庫県赤十字血液センター



三原郡休日診療所の当直医

電話番号/53-1536
 受付時間/昼間 9:00~11:30/13:00~16:30
 夜間19:00~22:30

診療日	昼	間	夜	間
1日	穀内 勇夫 医師		富本 喜文 医師	
2日	後藤 幸 医師		友清龍一郎 医師	
3日	佐藤 正 医師		日笠 久美 医師	
4日	斉藤 雅文 医師		橋田 友孝 医師	
11日	馬部 樹也 医師		宮崎 美枝 医師	
12日	福田 郁夫 医師		村野 謙一 医師	
18日	福原 正博 医師		真野 博文 医師	
25日	前田 昌己 医師		渡辺 優 医師	

時間外診療病院の案内

(平日18:00~23:00・土曜日13:00~23:00)

曜日	病院名	電話番号
月	平成病院	42-5335
火	八木病院 八平成病院	42-6188 42-5335
水	中林病院 中淡路病院	42-6200 53-1553
木	翠鳳第一病院	45-0099
金	中林病院	42-6200
土	翠鳳第一病院	45-0099

1月の健康カレンダー

問い合わせ：保健センター ☎36-3311 内線312

事業名	実施日時 場所	備考
健康相談	5日(月) 15:00~16:00 ゆとりっく	血圧測定等 健康手帳持参
	7日(水) 13:30~15:00 湯の川荘	
	8日(木) 10:00~11:30 万松園	
	19日(月) 9:30~11:00 保健センター	
乳幼児相談	19日(月) 9:30~11:00 保健センター	母子手帳持参
リハビリ教室	6日(火) 11:00~12:00 伊加利デイサービスセンター	40歳以上対象で、 機能訓練・体操等を実施
	8日(木) 13:30~16:00 保健センター	
10か月児健診	13日(火) 13:15~13:30 保健センター	H15年2月~ H15年3月生対象
1才6か月児健診	27日(火) 13:15~13:30 保健センター	H14年5月~ H14年7月生対象
ヘルシースリム教室	9日(金) 13:30~16:00 保健センター	一般住民対象
訪問リハビリテーション	28日(水) 13:30~16:30 各地区	訪問希望の方は、保健センターまで連絡下さい。
真向法腰痛予防教室	28日(水) 20:00~21:30 保健センター	一般住民対象 タオル持参
貧血予防教室	20日(火) 13:30~15:30 保健センター	エプロン・三角巾・ タオル持参
糖尿病相談	5日(月) 13:30~15:00 保健センター	健康・栄養相談等



滝川記念美術館 「玉青館」コーナー

「直原玉青 館藏品展」開催中

三月三十一日まで!

南安廣さん 玉青館に作品を寄贈

玉青館では、十月十日から十一月三十日までの間、南安廣さんの水彩画展を開催しました。南さんは、進行性筋ジストロフィーという難病に侵されながらも、わずかに動く指先を頼りに、独自の視点で「ドラム缶」

にメッセージを込めて描き続け『ドラム缶の画家』とまで呼ばれるようになりました。

このたび、地元淡路島ではじめての個展を記念して「ドラム缶」二点を含む計四点の作品を寄附してくださいました。

『館藏品展』開催中

直原玉青画伯の著書「新しい南画―九十五歳の挑戦」に掲載されている『水墨画の十二支』をはじめ、明るくすがすがしい色づかいで軽妙な筆致で描かれた「国清庵小唄 全八図」。この作品は、友の会会員証の図柄になっていきます。また、日本を代表する篆刻家・梅舒適(ばいじよてき)との合作などあわせて三十点の館藏品を展示しています。

■問い合わせ

玉青館(☎36・2314)

そうだん

心配ごと相談（万松園）

毎週月曜日 午後1時30分～3時

相談日	相 談 委 員
5日	小島 民子 斎藤きみゑ 中嶋 長史
19日	豊田 壽一 細川 卓夫 飯田 弘子 平本 譲平（身体障害者相談員）
26日	垣 節子 富山 秀子 岡本 光巳

淡路高齢者総合相談（兵庫県）

予約制（☎0120-36-7830）

	日 時	場 所
年金 保険	16日(金) 午前9時30分～午後4時30分	県洲本総合庁舎
法律	9日(金) 午後1時～午後3時	県洲本総合庁舎
	23日(金) 午後1時～午後3時	県洲本総合庁舎

交通事故相談所（兵庫県）

予約制 津名町役場（☎0799-62-0001）
県洲本総合庁舎（☎0120-36-7830）

日 時	場 所
8日(木) 午前10時30分～午後4時	津名町役場
15日(木) 午前10時30分～午後4時	県洲本総合庁舎

パソコンで対話する法律相談

予約制（☎0120-36-7830）

日 時	場 所
8、15、22、29日 毎週木曜日 各日とも午後1時～午後4時	県洲本総合庁舎

松帆活性化センター展示情報

山本正明クラフト展
河原玲子水引アート展を同時開催
期間は1月4日(日)～25日(日)

問い合わせ 松帆活性化センター（☎36-2137）

編 集 後 記

みなさん、明けましておめでとうございます。
本年も広報せいだんをご愛読いただきますよう
よろしく願いいたします。

表紙にもあります合併調印式。歴史的瞬間を
目の当たりにし、感動いたしました。西淡町から
南あわじ市へ、あと約1年。広報紙から皆様
方に、「住んでよかった 住んでみたい町 西淡」
を発信したいと思います。（M典）

かがやくまちの1等星☆



み や け な ぎ さ
三宅渚沙ちゃん
(阿那賀)

平成14年1月21生まれ
三宅努さん・美裕紀さんの
長女

お母さんから一言

『笑顔が素敵で優しい女の
子になってネ』

・毎月、子育て学習センターに来ている子どもたちを紹介します。詳しくは西淡町教育委員会事務局子育て学習センターまで（☎36-3311内線301）

障がい者相談窓口のお知らせ

「困っていること、ありませんか？
毎日の暮らし、障がい福祉の手続き、これからの事
など、何でもお気軽にご相談ください。
一緒にかんがえていきます！」

障がいのある方やその家族の皆さんが、地域で自分らし
く暮らすためにお手伝いします。相談は無料です。

■障がい者生活支援センター

フローラすもと（☎22-5444 担当：堀）

フローラほくだん（☎0799-82-3251 担当：田中）

※相談は、水・日曜以外の午前8時30分～午後5時30分です。

平成16年成人式 式典のお知らせ

日時 1月11日(日) 午前1時30分～
場所 西淡町中央公民館・大ホール



●問い合わせ

西淡町教育委員会事務局（☎36-3311内線326）