

市民文芸



子ども短歌

第12回全日本学生・ジュニア短歌大会

奨励賞

お母さんといっしょにあそぶブランコで気持ちよくゆれた四月のことだ
 井田心菜
 斎藤茂吉記念第25回中川町短歌フェスティバル2018 入選
 あかちゃんがほしいとおもういつもだよだっこしいよおもいたいのかな
 岸本 凜

弟はまいにちやんちゃつかれるよでもぼくにはねあまえるんだよ
 江尻憲信
 マラソンで走っているときたくさん知ってる人に手をふったんだ
 村上采佳
 じいちゃんがなくなったんだかなしいよママが泣いたよママのそばにいた
 山坂夢乃
 なぜられて気持ちよさそうエンヂェスター猫につられてばくもあくびする
 渡辺勇多

腰痛の原因の一つに腰椎椎間板ヘルニアという病気があります。腰骨（腰椎）の中でクッションの働きをしている椎間板が変形して飛び出してしまう病気で、悪化すると腰痛の他にもお尻や太もも、ふくらはぎのしびれや痛みを感じたり、足が動かなくなる（麻痺）などの症状が出現します。これらの症状は飛び出した椎間板が腰椎の中を通る神経を圧迫することで生じます。

腰椎椎間板ヘルニアの診断では神経学的検査と画像検査によって行われます。神経学的検査では筋肉の力を一つ一つ確認した上で、皮膚の感覚を注意深く調べ、筋力低下や麻痺がないかどうかを診断します。画像検査ではレントゲンやCT、MRIなどを利用します。ただ、画像検査で椎間板ヘルニアが確認されたとしても、病的な痛み結びつくとは限りませんので、担当の医師とよく相談して下さい。



明日の健康

ようついついかんぱん
 腰椎椎間板ヘルニアってどんな病気？

美唄市医師会・辻本 武尊

腰椎椎間板ヘルニアの治療は鎮痛剤や温熱療法、けん引療法などの保存療法と手術療法があります。多くの場合、保存療法で症状は改善しますが、非常に痛みが強い場合や重度の麻痺がある場合は手術療法を選択します。さらに、保存療法を3カ月以上行っても症状の改善がない場合などでも手術療法を行うことがあります。また、他の方法として、新たに椎間板内に酵素を注入して低侵襲でヘルニアを小さくさせる薬剤が発売されました。いずれの治療についても患者様の生活状況や症状によって適応が変わるため、担当医師とよく相談して決めていくことが重要です。他にも背骨のことでお悩みの場合には、お気軽にご相談下さい。

（執筆者紹介／北海道せき損センター 整形外科副部長）

施設の開館日および開館時間

安田彫刻美術館 アルテピアッツァ美唄 ☎63～3137 開館時間 9時～17時 休館日 火曜日、祝日の翌日(日曜日を除く)
総合体育館 ☎62～6500 開館時間 9時～21時 休館日 火曜日、祝日の翌日(日曜日を除く)
温水プール ☎64～4522 開館時間 火～土曜日13時～20時、日曜日10時～18時 休館日 月曜日、祝日の翌日(日曜日を除く)
体育センター ☎62～5776 開館時間 9時～20時45分 休館日 月・火曜日
宮島沼水鳥・湿地センター ☎66～5066 開館時間 9時～17時 休館日 月曜日(祝日を除く)、祝日の翌日
郷土史料館 ☎62～1110 開館時間 9時～17時 休館日 月・火曜日 ※4月30日(火)まで冬期休館します。問い合わせは生涯学習課生涯学習係 ☎62～3132へ。

- 美唄市役所 美唄市西3条南1丁目1番1号 ☎0126～62～3131 (代表) FAX0126～62～1088
- 市民相談専用電話 ☎0126～63～2525
- 市役所専用郵便番号(住所不要) 〒072-8660 美唄市役所△△課
- 美唄市ホームページ <http://www.city.bibai.hokkaido.jp/>

美唄市の総人口

(1月末現在) 男 10,266人 女 11,306人 計 21,572人 世帯数 11,590世帯

広報メロディーに関するご意見、ご要望などを秘書広報課広報情報係 ☎63～0113まで寄せてください
 本紙は市のホームページからもご覧いただけます(ホームページ版は一部の写真やイラストをカラーで掲載しています)

図書館へ行こう

美唄市立図書館 検索 ☎63～4802 FAX63～3555

3月の図書館カレンダー

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						

■は休館日

インターネット予約サービス

昨年10月からインターネットで貸し出し中の本を予約することができるサービスを行っていますのでご利用ください。インターネット予約をするためには、事前に手続きが必要です。詳しくは図書館のホームページ <http://lib.net-bibai.co.jp/bibai/index.html> をご覧いただくか、図書館のカウンター窓口までお問い合わせください。

2Fミニコーナー 3月31日まで

先月に引き続きミニコーナーは、食べものが主役の本がテーマです。レシピ本だけではなく、食べものを題材にしている本を集めました。展示してある本は貸し出しできます。

マカン・マラン
 古内 一絵／著

夜食専門で深夜だけ開いているお店、マカン・マラン。さまざまな悩みをもつ人が集まってきて…。



市立図書館 開館時間

- 火・金～日曜日、祝日(月曜日に当たるときは除く) 10時～18時
- 水・木曜日(祝日を除く) 10時～19時

