



どんな病気？

変形性膝関節症^{しつかんせつ}

変形性膝関節症は、高齢者の膝関節の中で最も一般的な疾患です。関節症と聞くと何かピンと来

ませんが、体重を受ける膝の軟骨が変性や摩耗で減ってしまう病気と考えたらよいかも知れません。クッションの役割を果たす軟骨が減ってくると、次第に骨に余分な力がかかり、関節に炎症を起こします。原因は主に加齢と考えられています。その他にも人種や性別あるいは肥満や外傷なども要因として考えられています。脚の形による力のかかり方も重要です。

病気の分類は膝の、どの部分の軟骨が減るかで「内側型」や「外側型」に分類されます。病気が進行すると、内側型はO脚に、外側型はX脚に変形してきます。症状の初期には動作の開始時に膝が痛くなります。その後、膝が腫れきたり、関節に水がたまったりします。徐々に膝が曲がりにくくなり、正座ができなくなります。歩

くときや階段の昇り降りでも痛みがあれば症状は進行していると考えられます。

レントゲン写真で膝関節の骨と骨の隙間が狭くなったり、骨のトゲや、関節に衝撃がかかるため骨が白く見えたりします。関節に体重をかけてレントゲン撮影すると、関節の隙間をより正確に評価できます。

症状が軽い場合、局所の安静や体重の減量が効果的です。症状が中程度であれば、痛み止めや湿布あるいは関節にヒアルロン酸という薬を注射することもあります。症状が重度であれば、骨切り術や人工関節置換術などの手術が必要です。

頑固な痛みは我慢せず、整形外科医に相談していただくことをお勧めします。

済生会吹田病院

高宮^{たかみや}

尚武^{ひさたけ}

費用の記載がないものは参加無料。申し込みの記載がないものは当日直接会場へ。

おなかの赤ちゃんのために

妊娠中の健康診査

妊婦健康診査 母子健康手帳別冊の受診券に記載した額を限度に最大14回まで公費で受診できます。妊娠中に転入してきた人は電話で保健センターへ。府外で受診した場合は返金制度がありますので、保健センターか保健センター南千里分館へ。
妊婦歯科健康診査 市内の協力歯科医院で1回受診できます。母子健康手帳と同手帳別冊を持参してください。☎電話で協力歯科医院へ。

妊婦(両親)教室

妊娠・出産編 妊娠・出産・育児の話や交流会など。☎12月～2月出産予定の妊婦と夫。☎8月11日(月)、9月8日(月)、10月27日(月)午後1時15分～4時。1回のみ参加も可。☎保健センター。☎先着42組。☎7月1日(火)から電話で保健センターへ。

父親育児編 赤ちゃん人形を使ったふれあい体験や健康観察など。☎妊娠7カ月以降の妊婦の夫で初めて父親になる人。なるべく夫婦で参加を。☎7月19日(土)午前9時10分～正午。☎保健センター。☎36組。多数抽選。☎郵送かファックスに住所、父・母親の名前と生年月日、出産予定日、電話番号を書いて保健センターへ。7月8日(火)必着。抽選結果は1週間前までに郵送します。

☎保健センター 〒564・0072出口町19・2
 ☎6339・1212☎6339・7075

相 談

健康電話相談

専用電話(保健センター内☎6339・1218)

妊娠、育児、生活習慣病の予防や健康上の悩みなど。祝・休日を除く月・水・金曜日午前10時～正午。

保健栄養相談

健康、食事、禁煙、生活習慣病の予防など。保健師、栄養士が面接相談。予約制。☎電話で保健センター(☎6339・1212)へ。

男女共同参画

男女共同参画推進団体・グループに登録しませんか

登録すると、国や府、市などからの情報提供が受けられます。意見交換も。☎次の(1)～(3)のすべてを満たす団体やグループ。



(1)市内に活動拠点を置き、構成員がおおむね10人以上。(2)男女平等や男女共同参画を推進する活動をしているか関心がある。(3)継続的に活動し、規約などがある。☎男女共同参画室(☎6384・1461☎6368・7345)。

中学生人権作文コンテスト 作品募集

日常の家庭生活や学校生活、地域社会との関わりで得た体験などを通して、基本的人権の重要性や必要性について考えたことなどがテーマ。1人1点。未発表の作品に限る。☎400字詰め原稿用紙5枚以内に、学校名、学年、名前を書いて郵送で大阪法務局人権擁護部第三課(〒540・8544大阪市中央区谷町2・1・17大阪第2法務合同庁舎)へ。9月12日(金)必着。☎同法務局(☎6942・9492)か市人権平和室(☎6384・1513☎6368・7345)。

平和祈念資料館

〒565・0862 津雲台1・2・1
 ☎6873・7793
 ☎6873・7796

☎月曜日 祝日

7月の平和映画会 トロント

ある夏の日、兄弟は亡くなった父親の故郷である台湾の小さな村を訪れる。歴史的に日本と深い関わりのある村で、日本語を話す祖父と出会い、成長していく少年の姿を描く。☎2日(水)、3日(木)、5日(土)、6日～20日の土・日曜日午後2時～4時。☎各先着40人。

パネル展 記憶のなかの神戸 私の育ったまちと戦争

小学生のときに神戸空襲を経験した豊田和子さんの原画展。☎7月29日(火)～8月24日(日)午前10時～午後6時。

交流活動館

〒564・0002 岸部中1・22・2
 ☎6389・6865
 ☎6389・6867

☎日曜日 祝日

夏休み親子アート教室 大切な名前を絵にしよう

名前の一文字をデザインして、水

男女共同参画センターデユオ

〒564・0072 出口町2・1
 ☎6388・1451
 ☎6385・5411

☎祝日

☎*は郵送かファックスで同センターへ。☎。講座名、住所、参加者全員の名前(ふりがな)、何歳代、電話番号、手話通訳の有無、保育希望は子どもの名前(ふりがな)と年齢(何歳何カ月)を書いてください。抽選結果は郵送で通知します。