

塩谷郡市医師会リレーコラム シリーズ「がんを知る」

●ご意見やご質問、取り上げてほしい病気などありましたら塩谷郡市医師会までお便りをお寄せください。
問い合わせ／〒329-1312 さくら市桜野1319-3
さくら市氏家保健センター内 塩谷郡市医師会

第18回「骨肉腫」

骨肉腫は代表的な骨の悪性腫瘍で、腫瘍細胞が骨組織を作ることが特徴です。原発性悪性骨腫瘍の中では最も多く、日本人では100万人に2人、全国で年間200人が新たに発症していると推定されています。好発年齢は10代が半数で、5歳から24歳までが3分の2を占めます。活動性が高い少年期に発症するのが特徴ですが、50代、60代の発症例もあります。性別は男性がやや多い腫瘍です。原因はまだはっきりしていません。

発生部位は、膝関節や股関節、肩関節の周辺です。症状は発生部位の腫脹と持続する痛みで、初期の痛みは激しいものではなく、徐々に増強します。好発年齢である10代はスポーツをする年代なので、筋肉痛と思われ放置されやすく、痛みが強くなってから整形外科を受診して見つかることが多いです。レントゲンでは、初期は診断が難しいこともありますが、進行してくると腫瘍による骨の破壊と、骨形成を示す骨硬化像が入り乱れてみられます。骨の外に腫瘍が進展すると周囲の骨膜が持ち上げられる骨膜反応が

西川整形外科 副院長 西川晋介 (矢板市)

みられます。MRI、骨シンチではより多くの情報を得るのに有用です。

治療は骨軟部腫瘍の専門の病院で行います。現在の標準治療法は、新補助化学療法(術前化学療法、手術、術後化学療法の組み合わせ)と患肢温存手術が行われます。温存できない場合は患肢切断術が行われます。

予後についてですが、1980年以前は診断がつくと患肢切断を行っていましたが、肺転移例が多く、5年生存率で10%前後でした。その後、化学療法の発達に伴い、現在は60～75%と向上しています。肺転移例でも50～70%となっており、現在では完治可能ながんと言えるでしょう。また、腫瘍用の人工関節の開発や人工骨の利用により、患肢を約80%の症例で温存できるようになっています。

外傷の既往がないのに四肢の関節周辺が肥大した場合は、年齢に関係なく整形外科の受診をお願いします。

矢板市歯科医師会 「歯のはなし」その50

問い合わせ／健康増進課 ☎(43)1118

前回、肩こりや頭痛などの原因の一つとして、不必要に上下の歯を接触させる癖、TCH (Tooth Contacting Habit) があることを話しました。

では、実際に自分がTCHを持っているかを調べてみましょう。①姿勢を正しくして正面を向き、唇に力を入れずに口を軽く閉じます。②その状態で上下の歯が触れないように軽く離してください。③その時、口元に違和感があれば、おそらくTCHがあると考えられ、違和感が無ければTCHはないと考えられます。

TCHが疑われる時、または予防したい時に対処する方法をお話しします。大切なことはTCHを意識しすぎないことです。意識しすぎるとそれがかえってストレスの原因になってしまうからです。

対処法として、①歯を軽く接触させて、数秒後に離しま

す。それで頬の筋肉が硬くなったりゆるんだりするのを感じてください。②家のあちこちに貼紙(メモでもいいです)をします。紙には「リラックス」や「力を抜いて」など脱力を思い出す言葉などを書いてください。そして、それが目に入る度に1回脱力してください。(鼻から息を吸って口を少し開いて息を吐きます)③歯が触れたと感じたら脱力してください。

これを続けていくと、だんだん癖がなくなっていきます。また、TCHではない人でも脱力を行うことでTCHを予防できます。

口の中のリラックスをすることで体全体のリラックスも行えます。これを日頃の生活でストレスに負けずに健やかに暮らすヒントにしていただければと思います。

マイナンバー制度 マイナンバーの 取り扱いにご注意ください

問い合わせ／
市民課 ☎(43)1117 FAX(43)5962
マイナンバーコールセンター ☎0120(95)0178

窓口延長時の個人番号カード交付に 「事前予約制」を導入します

窓口でお待ちいただく時間をできるだけ短縮し、スムーズにお渡しできるよう、毎週月曜日(月曜日が休みの場合は、翌日)の窓口延長時の個人番号カード交付には「事前予約制」を導入します。窓口延長時にカード交付をご希望の方は、事前に市民課までお電話ください。
※通常の業務時間帯(8:30～17:15)は予約不要です。

事業者の皆さまへのお知らせ マイナンバーを適切に取り扱っていますか？

- マイナンバーを取り扱う際は4つのルールを守りましょう
- ①法令で定められた場合以外は、マイナンバーの取得・利用・提供はできません。
- ②必要な場合だけマイナンバーを保管し、必要がなくなったら廃棄します。
- ③事務を外部に委託する場合は、委託先を監督し、再委託は許諾の上で行います。
- ④書類やデータが漏えいしないよう、十分な安全管理措置が必要です。
- マイナンバーの取得にあたっては
従業員などからマイナンバーを取得する際には、次の①、

- ②の本人確認が必要です。
- ①「通知カード」や「個人番号カード」によるマイナンバーの確認
- ②顔写真のついた「運転免許証」や「個人番号カード」による身元の確認
- ※マイナンバーを取得する際は、利用目的(「源泉徴収票作成」「雇用保険届出」等)を伝えるとともに、事業所内における取扱い手順等を定めておきましょう。
- 万が一、マイナンバーが漏えいしてしまった場合には
- ①事業者において講ずる措置
 - ・責任者への報告、被害の拡大防止
 - ・事実関係の調査、原因の究明、影響範囲の特定
 - ・影響を受ける可能性のある本人への連絡等
 - ・再発防止策の検討実施、事実関係及び再発防止策等の公表
- ※マイナンバーが漏えいして不正に用いられるおそれがあると認められる場合、マイナンバーの変更が可能です。
- ②個人情報保護委員会または業界の所管官庁への報告
マイナンバーを含む個人情報が漏えいするなどの「重大な事態」が生じたときに、個人情報保護委員会に報告することが法令上の義務となりました。
詳しくは、個人情報保護委員会ウェブサイト (<http://www.ppc.go.jp/legal/policy/rouei/>) でご確認ください。

国民年金 退職時の国民年金 手続きはお済みですか？

問い合わせ／大田原年金事務所 ☎(22)6311
矢板市市民課 ☎(43)1117
FAX(43)5962

- 会社を退職されたときは国民年金の届出が必要です！
20歳以上60歳未満の方は、国民年金への加入が法律で義務付けられています。会社を退職されたときは、第2号被保険者(厚生年金)から第1号被保険者(国民年金)への変更の届出が必要となります。
※第3号被保険者(第2号被保険者に扶養されている配偶者)であった方についても、第3号被保険者から第1号被保険者への変更の届出が必要となります。

- 手続き窓口／市民課
手続きに必要なもの／
①年金手帳 ②資格喪失証明書や退職証明書
③認印(本人が申請する場合は不要)
※同世帯で代理申請する場合は、代理人の身分証明書(運転免許証など)も必要です。
- 保険料の免除制度があります！
保険料を納めることが困難な場合には、申請によって保険料の納付が免除される制度があります。また、退職(失業)による特例免除もあります。詳しくはお問い合わせください。

終活セミナー
開催日：3月15日(火) 10時～11時半
場所：ココマチ(矢板駅東口)
3月は、「終活について」「お葬式についての質問」
※参加者全員エンディングノートプレゼント!!
参加費 500円
前日までに予約下さい

04月12日(火)
矢板法律事務所
酒井優壽先生の相続のお話
☆珈琲、お菓子付
05月17日(火)
仏教についてのやさしいお話
☆お抹茶、茶菓子付
06月14日(火)
遺影写真撮影会・写経体験
☆撮影写真プレゼント

一期一会を大切に
小さな葬儀社
家族葬ホール 矢板ホール
ゆったりホール 椿の花斎苑
もしもの時、ご心配な時は、いつでもお電話ください
☎0287(48)6785 (365日24時間対応)

サッカーはじめませんか
ESPACIO SOCCER ACADEMY
HP <http://www.espacio.bz>
Mail shingo_sasaki0022@ceres.ocn.ne.jp
電話 090-5395-5977 担当：佐々木

音楽の夢、広げてみませんか?
●ヤマハ音楽教室 ●ヤマハ英語教室
●ピアノ・エレクトーン個人レッスン
●フルート教室 ●おとなのピアノ
<http://lumbiny.com/>
矢板センター 矢板市扇町2-2-1 Tel.0287(43)2728
ミュージックセンター今市 日光市今市456(かましん4F) Tel.0288(22)5325
株式会社 ルンビニー楽社