

### 塩谷郡市医師会リレーコラム シリーズ「かかりつけ医のことば」

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22回「必要ときには休養を—さらなる成長のために」 上田医院 院長 上田 明彦（矢板市）

日常診療をしていますと運動禁止の必要性があるにもかかわらず、「大会が近いから」などの理由で運動を続け、困惑してしまうことがあります。

昨年アメリカの大リーグで大谷選手が大活躍しましたが、彼は右肘の内側側副韌帯の断裂により2018年10月にトミー・ジョン手術を受けています。この手術はフランク・ジョーブ医師によって考案され、1974年に最初に手術を受けたトミー・ジョン投手にちなんで名付けられました。

損傷した靭帯を切除して他の部位から採取した正常な腱（長掌筋（ちょうしょうきん）腱など）を移植しますが、移植した腱が靭帯として定着するまでには時間がかかるため実践復帰には12～15カ月が必要となります。実践復帰後も初年度には70～80回まで、2年目で120～130回まで（昨シーズンの大谷選手はこれにあたります）そして3年目で150～160回までと投球回数に制限が付きます。トミー・ジョン投手は、手術以降も164勝を挙げ46歳で引退するまで大リーグ通算288勝し、大リーグを代表するサウスポーの名投手となりました。

大リーグの歴史上100年以上にわたり誰も並ぶどころか、近づくことさえできなかったペーブルースの大記録を目前にして、大谷選手は登板する機会があったにも関わらず、手術による投球回数の限度（130回1/3）に達したため、最終戦での登板を回避する決断をしました。

医師の立場からすると冷静で正しい判断であったと言えます。彼は目の前の記録よりも、さらなる高みを目指してもっと遠くを見ていたのだと思います。スポーツをしている皆さん、必要な時には無理をせず、きちんと休みをとってください。そしてそれを乗り越え、さらに大きく成長し、長く競技生活を送っていただきたいと思います。

大リーグも終盤戦に入りホームラン王争いが熾烈（しれつ）を極めていた頃、アメリカの有名なスポーツ誌の表紙を大谷選手が飾り、そこに次のようなタイトルが付けられていたことをお伝えして私の話を終わります。

「He is not a new Babe Ruth. It's more than that！」  
（彼はペーブルースの再来ではない。彼の方がもっとすごい!）と。

### 市民課からのお知らせ

問い合わせ／市民課 ☎（43）1118

#### 【戸籍の附票の記載事項が一部変更されました】

法改正により、令和4年1月11日から戸籍の附票の記載事項が一部変更されました。変更点は以下の通りです。

#### 【追加で記載される項目】

- ・生年月日
- ・性別

#### 【証明書発行の際に省略される項目】

- ・本籍、筆頭者氏名
- ・在外選挙人の登録情報

※正当な理由がある場合は、記載することができます。

#### 3月から印鑑登録証のデザインが変わります

2月末で自動交付機のサービスが終了することに伴い、3月1日から新デザインの「印鑑登録証」を発行いたします。

※既に印鑑登録済みの方は、現在お持ちの「印鑑登録証」・「市民カード」を引き続きご利用いただけますので、大切に保管してください。



福祉リフォーム 空き家リノベーション  
不動産のご相談  
株式会社あいる 矢板営業所  
矢板市鹿島町 12-13  
携帯：090-4360-3395 お気軽にお問い合わせください

Pay Forward Pay Forwardで“つなぐ”“つながる”  
“やいた”のご当地アプリ登場！  
加盟店募集中  
お客様にイベントや商品情報などお得な情報を即時配信  
活動報告などの情報発信としてもご利用出来ます！  
Vesta info@vesta8.com ☎0287-46-5180

### 国民年金 保険料の前納制度のご案内

問い合わせ／大田原年金事務所 ☎（22）6311  
矢板市市民課 ☎（43）1118

国民年金には保険料の前納制度があります。最大で4月分から翌々年3月分までの2年分の前納が可能です。口座振替の申込期限は、1年・2年前納と6カ月前納の前期分が2月末、6カ月前納の後期分が8月末となっています。

現金による前納は4月に送付される納付書での納付となり、2年前納を希望される場合は大田原年金事務所へご連絡が必要になります。ぜひご利用ください。

【令和3年度の保険料額と割引額】※（ ）は毎月納める場合と比較した割引額  
現金による納付

早割(当月末納付)	6カ月前納	1年前納	2年前納
なし	98,850円 (810円)	195,780円 (3,540円)	383,810円 (14,590円)

口座振替による納付

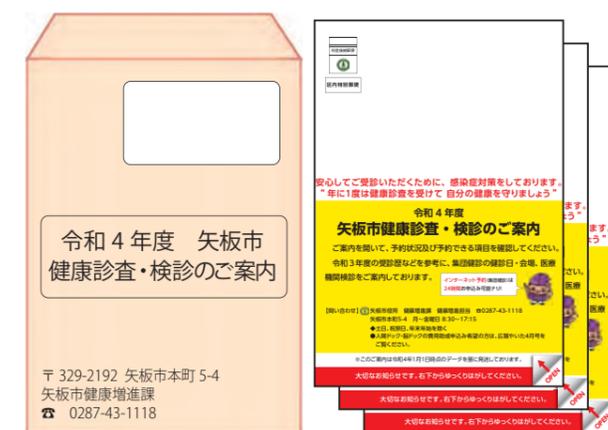
早割(当月末振替)	6カ月前納	1年前納	2年前納
16,560円 (50円)	98,530円 (1,130円)	195,140円 (4,180円)	382,550円 (15,850円)

### 令和4年度健康診査・検診 のご案内通知を送付します

問い合わせ／健康増進課 ☎（43）1118

令和3年度の受診履歴を参考に、個人ごとに日程や会場を指定した案内通知を3月に郵送します。年に1度は健康診査・検診を受けましょう。

- ※1人世帯の場合は、案内通知のみ郵送します。
- ※2人以上の世帯は、世帯分の案内通知をまとめて入れた封筒を郵送します。
- ※電話やインターネットで、指定された日にちや受診項目を変更することができます。



※郵送される封筒イメージ

※案内通知イメージ

### 消費生活センターからのお知らせ

問い合わせ／市消費生活センター（生活環境課内）  
☎（43）3621

#### 百貨店の名称をかたる偽通販サイトにご注意！

最近、インターネット通販で、「百貨店が閉店になり、高級ブランド品を大幅な値引きで販売する」という、大手百貨店をかたる偽通販サイトに関する相談が寄せられています。

通常、百貨店が通販サイトで高級ブランド品を大幅な値引きで販売することはありませんので、格安だからと安易に飛びつかず、商品を注文する前に販売サイトの掲載内容をよく確認しましょう。

#### 「光回線をアナログ回線に戻せば料金が安くなる」という勧誘にご注意！

最近、インターネットの光回線の契約をしている方から、「光回線をアナログ回線に戻せば料金が安くなる」と勧誘され、契約した結果、かえって料金が高くなったという相談が寄せられています。

これは、手続き代行やオプションサービスの料金が付加され、結果的に料金が高くなる、いわゆる「アナログ戻し」という商法です。安くなるというセールストークに惑わされないよう気を付けましょう。

●消費生活に関する事で「おかしい」「困った」と思ったときは、ひとりで悩まず、消費生活センターへ相談してください。  
※来所による相談を希望される場合でも、まずは電話での相談をお願いします。  
事前の予約がない場合や、相談が混み合っているときはお待ちいただく場合があります。