

お元気ですか



市立長浜病院
放射線治療部
特任部長 安永 敏美

「被ばく」って何？

2011年3月の東日本大震災に伴う東京電力・福島第一原子力発電所の事故以来、「被ばく」という言葉をしばしば耳にするようになりました。「被ばく」と聞くと、広島・長崎の惨状や原発事故と結びつき、悪いイメージばかりが先行しますが、皆さんが病院で受けるCT検査や胸のレントゲン撮影も、被ばくなのです（MRI検査や超音波検査は被ばくしません）。また、がんに対する放射線治療も被ばくを応用しています。温泉好きには有名なラジウム温泉も入浴すると被ばくします。放射線には「善玉」と「悪玉」の区別は無く、病院で使う放射線も、

このコーナーでは、市立長浜病院長の紹介を兼ねて、「普段の生活での予防法」など生活に役立つ「健康豆知識」を紹介します。

原発事故の際に漏れる放射線も、人体へ及ぼす影響は全く同じなのです。「被ばくすると、がんになるのではないか」「子孫に悪影響が及ぶのではないか」といった心配が常に付きまわりますが、どれだけ被ばくすると、悪さをするのかは、専門家の間でも意見が分かれています。このため、皆さんにとって「正しく怖がること」が非常に困難になっているのが実情です。

長浜市は若狭の原子力発電所から近いので、市立長浜病院と長浜市立湖北病院が初期被ばく医療機関に、長浜赤十字病院がより高度な治療を行う二次被ばく医療機関に、それぞれ県から指定を受け、定期的に訓練や勉強会を開催しています。福島のような事故が二度と起きてはいませんが、万一の備えを進めていますので、皆さんも折に触れて、正しい放射線の知識を得るよう努めてください。

問 市立長浜病院
(☎68-2300(代表))

市長コラム

至誠通天

藤井 勇治



※至誠通天 誠を尽くせば天が味方してくれること

新庁舎竣工 新議場での初議会

新庁舎が竣工し、二か月が経過しました。庁舎の建設は百年に一度の大事業です。それだけに、この度の竣工は喜びもひとしおでした。

防災の拠点となる新庁舎は、簡素で機能的なものに仕上げました。私を先頭に、職員が一丸となり、的確に市政を推進し、市民の皆さんからの信頼に応えられるよう、「魂」を入れてまいります。どうぞ皆さん、気楽に新庁舎の見学にお越しください。また、市長室にもお立ち寄りください。

さて、国の最大の取組である「人口減少」対策に連動し、1月1日に「長浜市総合戦略本部」を立ち上げました。私が本部長となり、全部長を本部長に配置し、市をあげて取り組んでいるところです。

新庁舎竣工式で、来賓としてお招きした石破地方創生担当大臣に、記念講演をしていただきました。大臣から「地方から国を変える時

が来た。古くから多くの歴史を変えてきた、ここ長浜から地方創生の素晴らしい旗を立てて欲しい」と激励されました。大臣の講演を聞き、心が奮い立つ強い感動を覚え、しっかりと取り組みたいと決意を新たにしました。

長浜市議会定例会が2月27日に開会しました。新議場での第1回目の記念すべき議会です。新年度予算や条例の改正など、極めて重要な案件ばかりです。特に、今回は補正として「地方創生」に向けた先行型事業を盛り込みました。議会には丁寧な説明と誠意ある対応を行い、緊張感を持って望みます。真剣な議論をいたしますので、是非皆さん、傍聴にお越しください。

和装姿の似合うまち・長浜の新たな行政拠点としてスタート



▲新議場にて

行政 Information

健康ながはま21(第3期) ロコモティブシンドロームの予防

問 健康推進課 (☎65-7779)



「ロコモティブシンドローム(通称・ロコモ)」とは、骨・関節・筋肉などの運動器の機能が衰えて、「立つ」「歩く」といった動作が困難になった状態をいいます。進行すると、介護が必要になったり、寝たきりになるリスクが高くなります。

ロコモの原因は主に3つあり、運動不足などによる「バランス能力の低下」、「筋力の低下」と、これらが引き起こす「骨や関節の病気」があげられます。

骨や関節の病気には、骨粗しょう症や変形性膝関節症などがあります。これらには痛みを伴うことがあるため、身体を動かさなくなり運動器全体の機能が低下し、さらに症状が悪化するという悪循環に陥ります。

心当たりはありませんか？

簡単にできるロコチェック!

次の7項目は、バランス能力や筋力・歩行能力、持久力をチェックするものです。一つでも当てはまればロコモの可能性ががあります。



- 2kg程度の重い物をして持ち帰るのが困難である
 - 家の中のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である
 - 家の中でつまづいたり、滑ったりする
 - 片足立ちで靴下がはけない
 - 階段を上るのに手すりが必要である
 - 横断歩道を青信号で渡りきれない
 - 15分くらい続けて歩くことができない
- ※(公社) 日本整形外科学会 作成

ロコモは予防・改善が可能です

ロコモといえば、高齢者の病気と思いがちですが、若い時期から暮らしの中に運動習慣を取り入れ、早めに対策を始めることが大切です。次のことを心がけながら、いつまでも元気な心と足腰を保ちましょう。

- ① 地域や職場で開催される行事やスポーツレクリエーションなどへの積極的な参加
- ② 運動を楽しむために仲間をつくる
- ③ 日常生活で体を動かすことを意識し、積極的に外出する

行政 Information

この春、新入生・新社会人となる皆さん 鉄道・バスの利用と切符購入にご協力ください

問 都市計画課 (☎65-6562)

公共交通には利点がいっぱい!

電車は時間に正確で安全、バスは安価でエコな移動手段です。さらに、移動中に読書したり、休息するなど、自動車の運転中にはできない時間の使い方ができます。

市では、「乗って守ろう! 湖北の公共交通」を合言葉に、北陸本線や湖西線、路線バスの利用促進に取り組んでいます。電車やバスでの通勤、通学にぜひご利用ください。

◆電車を使って 快適な通学、通勤を!

ICOCA定期などの定期券は、最大6割引となり、他の公共交通との相互利用の範囲も拡大中で、私鉄、地下鉄などの乗り換えもさらに便利になっています。詳しくは、JRおでかけネット (<http://www.jr-odake.net/>) をご覧ください。

※鉄道定期券の販売は利用開始日の14日前からです。4月1日からの定期券は3月18日から販売開始されます。最寄りの地元駅でご購入ください。(ICOCA定期は長浜駅、高月駅、木ノ本駅で販売)

◆高校生向け路線バス乗り放題 定期券を発売!

【対象路線】
長浜・米原市内の湖国バス全路線

【料 金】
1か月1万円
3か月3万円
6か月6万円

【販売日】
毎月26日〜翌月1日



【販売場所】
長浜駅前バス案内所、木之本観光案内所
※事前申込みが必要です。

※高校生向け新規定期券の詳細は、湖国バス(株) (☎64-1224) または、同社ホームページまで。
※鉄道、バスともに、定期券の購入時には学生証等が必要です。

