



**足の静脈弁の緩みが原因
ひどいと潰瘍ができることも**

今日は下肢静脈瘤という病気と、その治療法を紹介します。下肢静脈瘤とは、主に太ももからふくらはぎの内側にある皮下の静脈が太くなってくる病気です。40歳以上の女性や高齢者に多く見られます。

原因は、足の静脈にある逆流防止弁の機能不全です。また、妊娠や長時間の立ち仕事は悪化の要因となります。

静脈瘤の形態は、細かい血管の拡張だけの「くも状静脈瘤」から、太く盛り上がった「静脈瘤」までさまざまです。

主な症状は、言葉通り、こぶのような静脈の拡張、ふくらはぎのだるさ、足のむくみ、こむら返り、皮膚の変色や潰瘍と多様です。

**負担の少ない治療法が
新たに保険適応**

静脈瘤の治療は、大きく2通りあります。

①保存的な治療法は、生活習慣の改善（適度な歩行や運動を行う、バランスのよい食事を取るなど）と、医療用弾性ストッキングの着用

②外科的な治療法は、下半身麻酔で、静脈自体を引っこ抜く「ストリッピング手術」や医療用接着剤を使用する硬化療法

最近では、局所麻酔で実施できる、体に負担が少ない治療法（下肢静脈瘤血管内焼灼術）が保険適応になりました。

このように、治療の選択肢が増えた下肢静脈瘤です。下肢静脈瘤が気になったら、まず主治医にご相談ください。

(市医師会 三丸敦洋)

新しい下肢静脈瘤の治療法

1月 健康カレンダー

保健センター ☎(758) 4721 (*項目に色のついてる検・健診は、1年度に1回の受診となります)

項目	対象	日	受付時間	内容
半日人間ドック ※オプション検査あり	18歳以上	月・火曜日	9:00~9:30	14日前までに予約を。市内34,800円、市外38,800円
一般健康診査① 健康保険証持参	18~39歳			
特定健康診査 受診券、健康保険証持参	40(*)~74歳 ※30年3月31日までに40歳に達する人	火・金曜日 ※第1・3・5火曜日は無料歯科健診・相談あり。	12:45~14:20	問診、診察、身体計測、血液検査、尿検査。一般健康診査は1,000円、特定健康診査は医療保険者が定める負担額。(予約制) ※特定健康診査の心電図・眼底検査は、医師の指示などにより実施
後期高齢者健康診査 後期高齢者被保険者証持参	75歳以上など	特定健診の眼底検査は金曜日のみ実施		
肝炎ウイルス検診①	40歳以上の未受診者やハイリスク者など			血液検査など。予約制。1,000円。原則、特定・後期高齢者健康診査とセットで実施
前立腺がん検診②	50歳以上の男性			胸部X線撮影など。予約制。500円
肺がん検診①② 結核検診	40歳以上 65歳以上			胸部X線撮影など。予約制
胃がん検診①②	35歳以上	金曜日	9:00~10:00	胃部X線撮影など。予約制。1,000円
大腸がん検診①②	40歳以上	月~金曜日	9:00~17:30	直接センターへ。500円
子宮頸がん検診①②	20歳以上の女性	水曜日	13:30~14:30	細胞診など。予約制。1,000円
骨粗しょう症検診	40歳以上の女性	水曜日	12:45~14:30	X線(デキサ法)検査、栄養相談。予約制。1,000円
乳がん検診①	40歳以上の女性	4・18日(木)	9:00※、9:30※、13:00、13:30、14:00 (※は18日のみ)	乳房X線検査など。予約制(隔年度受診)。1,000円

*来月以降の乳がん検診の日程は、保健センターへ問い合わせてください(乳がん検診は隔年度受診のため、28年4月1日から29年3月31日までに受診した人は対象となりません)
*「半日人間ドック」は、40歳以上の市国民健康保険加入市民、75歳以上などの後期高齢者医療制度保険加入市民には、料金の一部助成制度があります。予約時に助成の手続きを確認してください(オプション検査は助成対象外)
①=世帯全員が市民税非課税の人、生活保護世帯、70歳以上などの人は無料になります。予約時に申し出を
②=満40歳以上の市国民健康保険加入市民は、無料になります(前立腺がん検診は満50~74歳)。健康保険証を持参
※オプション検査の内容…胸部CT検査11,000円、骨密度検査1,000円(別途料金がかかります)

項目	対象	日	受付時間	内容
健康相談会	保健センターの一般・特定・後期高齢者健康診査を受けた人	24日(木)	10:00	予約制。健診結果に基づき生活習慣を振り返り、生活習慣病予防のために保健師・管理栄養士などが改善支援
		16日(火)	13:30、14:30	

予防歯科センター ☎(759) 3171

項目	対象	日	受付時間	内容
市民歯科健診	18歳以上	18日(木)	13:30~14:00	むし歯や歯肉の検診。予約制
歯科相談	希望者	25日(木)	13:30~14:00	予約制

救急・休日診療(いずれも応急診療のみ)

施設名	診療科目	受付時間
応急診療所(保健センター) ☎(759)8711	内科 (15歳以上、中学生は除く)	日曜・祝日・年末年始(12/30~1/3) 10:00~11:30、13:00~16:30
ふれあい歯科診療所(ふれあいプラザ1階) ☎(758)7388	歯科	日曜・祝日・年末年始(12/30~1/3) 10:00~12:30
休日夜間急病診療所(尼崎市水堂町3-15-20) ☎06(6436)8701	眼科・耳鼻咽喉科	日曜・祝日 9:00~16:00 年末年始(12/29~1/3) 9:00~翌朝5:30 土曜 18:00~20:30(耳鼻咽喉科のみ)

市立川西病院 ☎(794) 2321 ※30年3月末まで予約がいついづいのため、キャンセル待ちとなります

項目	内容	オプション
人間ドック 毎月~金曜日 ※いずれも予約は1カ月前までに同病院へ	一般健診コース 43,200円 生活習慣病コース 70,200円	(1)レディース検診 ①婦人科検診(内診、細胞診、エコー)4,320円②乳がん検診(乳房触診、マンモグラフィ)5,400円③総合レディース検診8,640円 (2)肺がん精密検診(胸部CT)12,960円(一般健診コース) (3)脳精密検診(脳ドック)30,240円(一般健診コース)24,840円(生活習慣病コース) (4)胃がん予防検診5,400円 (5)骨密度測定2,160円

県伊丹健康福祉事務所(各相談窓口の電話へ予約を)

項目	対象	日	受付時間	内容
こころのケア相談 ☎(785) 7874	希望者	25日(木)	14:00~15:30	精神科医師による心の相談
エイズなど相談 ☎(785) 2371	希望者	随時		エイズなど性感染症の相談
専門栄養相談 ☎(785) 7861	希望者	22日(月)	13:30~15:30	難病・慢性疾患などの栄養食事相談
アルコール相談 ☎(785) 7874	希望者	2月14日(水)	13:00~15:00	精神保健福祉士による相談

市役所への郵送は、〒666-8501と課・室名で届きます。料金表示のないものは無料。記載がない場合、☎その他 ☎申し込み(☎郵便で ☎電話で ☎ファクスで ☎webから ☎E-mailで ☎窓口のみ ☎先主体・主催は市で、受付時間は各施設の執務時間中。☎着順 ☎抽選員超過の場合は抽選) ☎お問い合わせ ☎電話番号 ☎ファクス番号 ☎ホームページ ☎E-mail

健康

保健センター
☎(758) 4721

【年末年始献血推進強調月間】
冬場は献血に協力する人が減るため、血液が一番不足する季節です。輸血に使われる血液は1年を通じてほぼ一定量必要です。皆さんのご協力をお願いします。
【1月の献血日】

【時場】 6日(土)午前10時半~12時・午後1時15分~4時・川西阪急前。14日(日)午前10時~正午・清和中央公園(とんど祭りと同時間開催)。26日(金)午前10時~午後0時半・陽明小学校
【健康運動体験教室】
時 1月18日(木)午後1時20分~3時半▽対 医師の運動許可がある人。体調により見学も▽
内容 講話と着座でのリズム体操など▽定 25人▽申 ☎ 1月4日(木)から

Let's「きんたくん健幸体操」
時 1月10日(水)午後2時半~3時半・24日(水)午前10時半~11時半▽場 総合体育館▽他 タオルや飲み物、室内シューズ持参
【保健相談】
時 1月10日(水)、2月7日(水)。いずれも午後1時半~3時▽場 総合センター▽内 血圧測定と健康相談

【体力チェック】
時 1月19日(金)午後1時15分~4時▽場 総合体育館▽定 40歳以上、74歳で、医師の運動許可がある人



お正月会
時 1月6日(土)午前11時から・就学前、午後2時半から・小学生▽内 お正月にちなんだ絵本の読み聞かせなど▽他 新年玉(土産)付き
時 1月27日(土)午後2時半~3時半▽定 5歳以上▽内 図書館おはなしボランティア「たんぼぼ」による語り(ストーリーテリング)
図書展示
「日本の伝統行事」をテーマに、全国各地に伝わる祭事や季節の行事に関する本を紹介します。
ビデオ映写会
1月14日(日)「おくのほそ道一上」(48分)、21日(日)「おくのほそ道一下」(43分)。いずれも午後2時から。
かわにしぶっくらぶ
1月12日(金)午後6時から(途中入場可)。お気に入りの本について語り・聞く読書イベントです。本好きな人なら誰でも参加できます。

Topics
豊能町立図書館での貸し出しを開始
1月5日(金)から、市民も豊能町立図書館を利用できるようになります。利用には、同館の登録が必要です。

相続・遺言・交通事故・離婚・投資被害・その他法律相談 広告
あなたの困ったな?に 応えます
親しみやすさがモットー
北摂中央法律事務所 ☎072-755-2812
〒666-0015 川西市小丸1-9-1あさのビル2F 代表弁護士/井上 伸(兵庫県弁護士会) 弁護士/鳥山直美(兵庫県弁護士会)
初回相談料 無料
川西能勢口 三井住友 かわにしぶ 川西中央法律事務所
〒666-0015 川西市小丸1-9-1あさのビル2F 代表弁護士/井上 伸(兵庫県弁護士会) 弁護士/鳥山直美(兵庫県弁護士会) 提携☎あります。詳しくはHP・お電話で。

医療法人 啓明会 相原病院 付属 プレストクリニック川西 広告
乳がん検診
人間ドックや他院で「精密検査が必要」と言われた場合の精密検査もできます。画像検査は当日説明いたします。
予約なしでも当日診察可能
診察時間 月 火 水 木 金 土
午前 9:00~11:30 - - - - 隔週○
午後 14:00~16:30 - - - - ○
電話予約 ● 平日午前9時~午後4時 プレストクリニック川西 検索
〒666-0015 川西市小丸1丁目6-13 イオンカー&ビューティー川西店3F
072-723-9012