

健康ひとメモ

No.506

手指の変形性関節症について

変形性関節症という、最近では「膝の関節軟骨がすり減って…」、とテレビでしきりにサプリメントの宣伝がされています。しかし変形性関節症は、膝だけでなく身体中の関節に生じるもので、なかでも多いのは、じつは指の関節に起こる関節症なのです。巷では不治の病などと騒がれ、民間療法やサプリメントが盛んに宣伝されていますが、病気というより加齢変化のひとつであり、あまり重症にはならない良性的な疾患です。

【症状】

多くの場合は人差し指から小指にかけて、先端の関節（いわゆる第一関節、遠位指節間関節）が赤く腫れたり、曲がったり、痛みを感じたりします。母指に生じることもあります。徐々に第一関節が曲がつてきて動きも悪くなりますが、動きが悪くなるに従い、痛みは軽くなってくる人が多いようです。まれに関節の表面に水ぶくれのような透き通った出っぴりができることもあり、このなかには関節からの粘液が溜まっています。

40代以降の女性に多く見られますが、高齢男性にも生じます。第一関節のものをヘバーデン結節、第二関節のものはブシャール結節と呼び、一応区別されていますが、場所が違うだけで基本的には同じものです。

【原因】

変形性関節症は、関節軟骨の摩耗による関

節の機能障害です。それが体重のかからない指の小さな関節になぜ生じるのか、はつきりした原因はまだ不明です。一般的には体質的に関節軟骨がやや弱い人がいて、摩耗が早めに起こるためといわれています。母娘や姉妹で指が同じように変形してくることはよく知られています。遺伝性についてはまだ確かめられていません。手指を酷使する仕事や家事で変形は進行しやすくなります。

【治療および悪化予防】

治療としては、痛む指を安静（固定も含む）にしたり、内服治療、局所のテーピングなどがあります。急性期では関節腔内注射など有効です。それらの療法で痛みが改善しない場合や、変形がひどくなり日常生活に支障をきたす場合は、手術を行う場合もあります。手術法には余分な骨を切除するものや関節を固定してしまう方法がありますが、手術が必要ほど悪くなることはまれです。

変形が生じて来た場合、悪化を防ぐことも大切です。痛む際にはなるべく安静にしましょう。仕事などで使わなくてはならない際にはテーピングが効果的です。また、普段でも指先に過度な負担が生じることを避けましょう。

手指の変形性関節症は、手指に初発する関節リウマチと間違われることも多く、鑑別にはレントゲン検査や血液検査が必要です。手指が変形して痛い場合には、専門医に相談してください。

（岡谷市医師会）

◎◎◎◎◎ お酒はおいしく楽しく飲みましょう ◎◎◎◎◎



年末年始はお酒を飲む機会の多い時期です。適度な飲酒は善玉コレステロールを増やし、動脈硬化を防ぐ効果があるといわれていますが、飲みすぎると胃腸や肝臓ばかりでなく、糖尿病、脂質異常、痛風などの生活習慣病を引き起こします。お酒の適量を知り、おいしく楽しく飲みましょう。

〈一日の飲酒量の目安〉 ※1日平均純アルコール量約20g程度

（厚生労働省「健康日本21」より）



アルコール度数15度
日本酒180ml(1合)



アルコール度数5度
ビール500ml(中びん1本)



アルコール度数25度
焼酎110ml(0.6合)

※この量は、あくまで目安です。お酒に弱い人、少量の飲酒で顔が赤くなってしまう人、女性や高齢者はアルコール分解速度が遅いため、飲酒量を控えることをおすすめします。

〈飲み方のポイント〉

- 休肝日は週に連続して2日
- 飲んだ分だけ水分をとる
- 寝酒は避ける
- 強いお酒は割って飲む
- 食事と一緒にゆっくりと
- たまに飲んでも大酒しない



おかやのカルチャー おかカル!

カルチャーセンターや各公民館などの
講座・イベント情報をお届けします

カルチャーセンター・学習グループ「ベレーザ」 共催講座 スニーカーで始めるフラメンコ



20歳代から80歳代まで、どなたでも
大歓迎! 初心者もお気軽にどうぞ。

頭を使いながら、骨密度もアップ! 介
護予防にもつながります。

寒い冬に、
まずは身体を
動かし、楽し
みましょう♪



期日…1月18日、2月1日・15日(全3回)
毎回土曜日

時間…午後1時30分～3時30分

場所…カルチャーセンター 第1・2ダンス音楽室

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…土屋さゆりさん・学習グループ「ベレーザ」のみなさん
受講料…1,000円

持ち物…飲料水、タオル、上ばき用スニーカー、ロングス
カート(あれば)

申込み…12月5日(木)の午前10時から受
付。カルチャーセンター窓口にて受講料を
添えてお申し込みください。6日(金)から
電話・電子申請(QRコードから)による仮
受け付けも行います。1月16日(木)締切。



カルチャーセンター ホリデイスクエア 2019

飛嶋クラブ フラメンコ ミニライブ



日時…12月15日(日) 午後1時～

場所…カルチャーセンター 催事場

【出演】飛嶋クラブ

【プログラム】

アレグリアス/カラコレ/ルンバ/タンギージョ/セビジャーナス



鑑賞無料

申込み不要

カルチャーセンター・学習グループ「歌月会」

共催事業

百人一首かるた大会

小学生の参加が
増えてます!

「源平合戦方式」(1組2～
3人のチーム戦。取札50枚
ずつ、組み合わせは当日くじ
引きにて決定)で、初心者で
も楽しめます。ぜひ挑戦して
みてください。



日時…1月5日(日)

午前10時～正午

場所…カルチャーセンター 第1和室

対象…小学生以上ならどなたでも

参加費…1人200円

講師…学習グループ「歌月会」のみなさん

申込み…12月5日(木) 午前10時
から受付。カルチャーセンター窓
口にて参加費を添えてお申し込
みください。6日(金)から電話で
の仮受け付けも行います。12月
26日(木)締切。



申込み・問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

種
時間／午後1時～2時10分（1時30分から診察開始）
所／保健センター
物／母子健康手帳・予診票

保健診等
所／保健センター 2 階 乳幼児健診室
物／母子健康手帳・おたずね用紙（全てに共通）
～4 か月、9～10 か月児健診：
バスタオル・ファーストブック申込書（9～10 か月児健診のみ）
歳児にここに教室：歯ブラシ・コップ・タオル
歳児健診：尿（配布済の検尿容器に採尿）
聴力・視力検査をおこなってください。

相談に関するお問い合わせは ——— 健康推進課（内線 1191）まで

金		土	
5	6	7	
日本脳炎 (H28年11月生:1回目) H30年12月までに2回目を終了した人 株総設工業 ☎ 28-8504		有(三)善工業 ☎ 23-3446	
12	13	14	
十和設備(株) ☎ 24-0182		水道建設(株) ☎ 23-2662	
19	20	21	
株浜パイピング ☎ 23-6885		株上條電設工業 ☎ 23-5330	
26	27	28	
株イワナミ ☎ 22-2222		株オスガ設備 ☎ 27-6622	

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

※12月28日(土)～1月5日(日)は年末年始休業

行政相談	11日(水)午前9時～正午 巡回相談(長地支所)
無料法律相談 [予約制]	17日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課(内線1254) 相談員：宮坂大吾 弁護士 ※1月分予約：12月18日(水)～受付開始 [利益相反に関わる相談内容については、お断りをする場合があります]
高齢者のための司法書士による無料法律相談[予約制]	18日(水)午後1時～4時 司法書士が相談に応じます 問合せ：介護福祉課(内線1277)
ことばの教室 [予約制]	月・水曜日 午前9時30分～午後2時30分 問合せ：子ども課(内線1266)
家庭児童相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 子ども課 児童虐待24時間対応通報専用電話 ☎ 23-4767
ひとり親家庭等相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉課
生活困窮相談 (生活就労支援センター)	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉課
子ども総合相談センター 学校生活、入学・進学、長期欠席、心身の発達等の相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時 教育総務課
子ども総合相談センター 分室	一般相談 月～金曜日(祝日は除く) 午前8時30分～午後4時30分 ※27日(金)は閉室 専門カウンセラー(臨床心理士)相談[予約制] 11日(水)午後1時～7時(1人50分) 会場：諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206
若者のための就労相談会 (夜間・休日)[予約制]	ご希望に合わせて日程を調整いたします。 対象者：44歳までの人やその家族 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
女性のための相談 [予約制]	17日(火)午前10時～午後3時50分(1人約50分) 問合せ：企画課(内線1528)
ひきこもりの状態にある人 やそのご家族の相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課(内線1254)
中小企業経営技術相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
ひと・しごと相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
特許・発明相談	17日(火)午後1時～4時 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
ミニジョブカフェ [予約制] 若年者の就職活動における 疑問や悩みの相談	11日(水)午後1時～4時 会場：テクノプラザおかや 対象者：40代前半までの人 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
農地相談 [予約制]	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：農業委員会事務局(内線1488)

↓12月29日(日)～1月3日(金)は年末年始休業

ふれあいおしゃべり電話、ボランティア総合相談、金銭管理 財産保全相談 社協心配ごと相談、家庭介護相談			
月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉協議会 ☎24-2121			
結婚 相 談	相談日	時 間	場 所
	火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ 312相談室
	第1・3土曜日	午前10時～午後4時	
	第2・4木曜日	午後 6時～9時	
			連絡先
			市社協☎24-2121 諏訪湖ハイツ ☎24-2290(内線3112) (080-5143-3202)

妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

3 回目 ▶ 12月13日(金) 午後7時～8時30分
産後のメンタルヘルス、お風呂の入れ方など
※1月10日(金) から新しいクールが始まります。



女性のための健康相談 [予約制] ※12月28日(土)～1月5日(日)は休業
予約受付時間(月)～(金) 午前8時30分～午後5時15分(1人あたり1時間)
申込み・問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141 (直通)

今月の納税

- ◎固定資産税・都市計画税 第3期
- ◎国民健康保険税 第9期

納期限…12月25日(水)

納税は便利で確実な口座振替がお勧めです。
口座振替の方は、残高確認をお願いします。
忘れずに納税しましょう。

問合せ●税務課(内線1135)

くらしのカレンダー

12月
December

-  休日急病当番医院
-  休日当番歯科医院
-  休日当番薬局
-  水道修理当番店
-  相談
-  予防接種
-  乳幼児健診
-  子育て学習

- 休日急病当番医院
受付／原則午前 9 時～午後 5 時（午後は来院前に要電話連絡）
※緊急時の医療問合せ
休日・夜間緊急医療案内サービス 岡谷消防署 ☎ 22-0119
- 休日当番歯科医院
保険証を必ずお持ちください。午前中の診療となります。
- 水道修理当番店
土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受付けます。
受付時間／午前 9 時～午後 4 時 ☎ 23-8511

- ◆予防接種
受付時間
持ち場
- ◆乳幼児健診
持ち場
※ 3
※ 2
※ 3

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談

日	月	火	水	木
1  酒井医院 ☎ 22-2121  小松歯科クリニック ☎ 28-0008  湖北堂薬局 ☎ 22-2325  (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	2  (株)浜パイピング ☎ 23-6885	3  BCG (R1年6月生)  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	4  1歳6か月児健診 (H30年5月生) 受付午後1時～1時20分  松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	5  2歳児にこにこ教室 (H29年11月生) 受付午前9時15分～9時30分  信和設備(株) ☎ 22-3302
8  諏訪共立病院 ☎ 28-2012  小松歯科医院 ☎ 27-8226  ひまわり薬局 ☎ 26-7226  (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	9  育児相談 受付午前9時30分～11時  (株)イワナミ ☎ 22-2222	10  四種混合 (生後3か月から) H30年11月までに3回目を終了した人を含む (西郷・長地地区)  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	11  3歳児健診 (H28年11月生) 受付午後1時～1時20分  岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	12  有丸竹下島商店 ☎ 22-2406
15  山田外科医院 ☎ 22-2382  スマイル歯科医院 ☎ 24-0315  山一小口薬局 ☎ 23-2206  旭設備(株) ☎ 23-3764	16  (株)アイテック ☎ 23-8500	17  四種混合 (生後3か月から) H30年11月までに3回目を終了した人を含む (西郷・長地地区以外)  杉村設備(株) ☎ 27-8632	18  3～4か月児健診 (R1年8月生) 受付午後1時～1時20分  (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	19  日本脳炎 (H28年11月生:2回目) H30年12月までに2回目を終了した人を含む  (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365
22  イマムラ脳神経外科クリニック ☎ 27-0019  土田歯科医院 ☎ 28-3001  アイビー薬局 ☎ 26-1670  松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	23  信和設備(株) ☎ 22-3302	24  育児相談 受付午前9時30分～11時  (株)総設工業 ☎ 28-8504	25  9～10か月児健診 (H31年2月生) 受付午後1時～1時20分  (有)三善工業 ☎ 23-3446	26  離乳食教室(ごっくん教室) (31年7月～8月生) 受付午前9時30分～10時  (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197
29  平山医院 ☎ 27-8053  浦野歯科医院 ☎ 22-2854  盛栄堂小池薬局 ☎ 28-6473  岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	30  今井内科胃腸科クリニック ☎ 24-8688  太田歯科医院 ☎ 22-4648  矢崎薬局 ☎ 23-7125  有丸竹下島商店 ☎ 22-2406	31  平林医院 ☎ 22-3952  諏訪共立病院 ☎ 28-2012  大滝歯科医院 ☎ 22-5678  やまびこ薬局 ☎ 21-2144  ひまわり薬局 ☎ 26-7226  十和設備(株) ☎ 24-0182	諏訪地区小児夜間急病センター (年中無休) ■診療時間 毎日 午後 7 時～ 9 時 ■診療科目 小児科 生後 3 か月以上 中学生以下 諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699 健康相談・栄養相談・歯科相談 (月～金曜日) 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分 面接希望は 事前にお電話ください。	