

岡谷市民病院の医療現場から、市民に役立つ関連情報を定期的にお送りします

手のしびれや痛み 手根管症候群のおはなし



Hospital
**ほすぴた
ルポ 28**
Reportage

岡谷市民病院ではここ数年、肩、肘、手のけがや病気の患者さんが増えていきます。今回は、手根管症候群について整形外科の鴨居医師にお話をうかがいます。

—ご専門は。

整形外科全般の治療を行っています。特に、肩、肘、手、足、リウマチ、骨折などの治療を専門にしています。

—どういった患者さんが多いですか。

肩、肘、手の患者さんが多く、中でも手が多いです。手根管症候群やばね指などの慢性疾患のほか、事故や転倒などでけがをした患者さんが多いです。岡谷市民病院は、手の外科を得意としていて、手の患者さんは岡谷市以外にも、塩尻、諏訪地域、上伊那地域から紹介されて来ます。また、難しい手術の患者さんも他の病院から紹介されて来ます。

—手根管症候群とは。

正中神経が手首のところで圧迫されて起こる病気です。親指から薬指までのしびれや、夜間痛が起ります。また症状がひどくなると、親指の付け根の筋肉が落ちてしまい、物をうまくつかめず生活に支障が出てきます。

—原因は。

手首のところに手根管という、正中神経の通る場所があります。この部分



—受診する目安は。

親指から薬指までのしびれや、夜間痛のある人です。また、手首の手のひら側で、横に走っている皮膚の線をたいて、指先にしびれや痛みが響けば、手根管症候群の可能性があります。親指の付け根の筋肉が落ちてしまうとなかなか治りにくいので、症状があれば我慢せず、早めの受診をお勧めします。

—どのような治療法がありますか。

まずは安静や薬、注射などの保存療法を行います。それでも改善されないときには手術をお勧めしています。岡谷市民病院では鏡視下手術といって、

手首と手の2か所を小さく切り、そこに細いカメラを

挿入して手術を行っています。この手術は局所麻酔で行い、手術時間も10分から15分程度で終わるため、入院する必要はありません。今までの手術に比べて傷が小さく、痛みも少ないため、患者さんの希望に応じてこちらの手術を行っています。手術をすると夜間痛はすぐになくなり、しびれも徐々に改善していきます。実際に手術を受けた患者さんの満足度は高いと思います。

—今後、どのような医療を提供していきたいですか。

すべてのスタッフがプロフェッショナルとして、患者さんを中心に、最適な医療を提供できればと思っています。医師だけでなく看護師やリハビリなど、スタッフ全体でレベルアップして、患者さんの満足を得られるようにしていきたいです。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎231-8000

整形外科 鴨居 史樹 医師

名古屋市立大学卒。聖隷浜松病院手外科センター、新潟手の外科研究所病院など日本有数の手外科病院で研修を経て、平成29年4月に岡谷市民病院に着任。整形外科 医長。特に肩、肘、手の外科を専門にしており、休日も研修などに積極的に参加し研鑽を積む。子どもたちと遊ぶことや読書などでリフレッシュしている。



お知らせ

令和2年度の軽自動車税(種別割)について

平成31年4月から令和2年3月までに新車登録を受けた三輪以上の軽自動車のうち、一定の基準を満たした車両は、令和2年度分の軽自動車税(種別割)が軽減されます。軽課の対象となる基準や軽課内容は以下のとおりです。
※軽自動車税は令和元年10月1日から軽自動車税(種別割)に名称が変更され、令和2年度の課税より適用されます。
なお、この変更に伴う税額や手続きに変更はありません。

【軽自動車(四輪・三輪)】

新車登録を受けた時期(車検証上の初度検査年月)により、右表のとおり税率(年税額)が異なります。



新車登録の時期		平成27年4月1日以降	平成19年4月1日～平成27年3月31日	平成19年3月以前
車両区分/税率		標準税率(★)	旧税率	重課税率
軽三輪		3,900円	3,100円	4,600円
軽四輪乗用	自家用	10,800円	7,200円	12,900円
	営業用	6,900円	5,500円	8,200円
軽四輪貨物	自家用	5,000円	4,000円	6,000円
	営業用	3,800円	3,000円	4,500円

★グリーン化特例による軽課税率について

標準税率対象車両のうち、環境負荷の少ない車両は軽自動車税(種別割)が軽減され、年税額が右表のとおりとなります。各燃費基準の達成状況は、車検証の備考欄に記載されています。

【A】電気自動車など

【B】乗用：令和2年度燃費基準+30%達成車
貨物：平成27年度燃費基準+35%達成車

【C】乗用：令和2年度燃費基準+10%達成車
貨物：平成27年度燃費基準+15%達成車



車両区分/税率		【A】	【B】	【C】
軽三輪		1,000円	2,000円	3,000円
軽四輪乗用	自家用	2,700円	5,400円	8,100円
	営業用	1,800円	3,500円	5,200円
軽四輪貨物	自家用	1,300円	2,500円	3,800円
	営業用	1,000円	1,900円	2,900円

【軽自動車税(種別割)の減免制度】

身体や精神に一定の障がいのある人、またその人と生計をともにしている人が所有する軽自動車などは、申請により軽自動車税(種別割)を減免する制度があります。期限までに、税務課窓口で申請の手続きをしてください。

申請期限…5月25日(月)

※ただし障がいの等級などによって対象にならない場合があります。

【廃車、名義変更などの手続きはお早めに】

軽自動車税(種別割)は、4月1日現在の軽自動車、原動機付自転車などの所有者に1年分の税金がかかります。軽自動車などを購入または売却したとき、名義や住所が変わっている場合などは、手続きを3月末までにお願います。詳しくは、右表の該当機関へお問い合わせください。

車 種	手続きの窓口・問合せ
●原動機付自転車等 (125cc以下のバイク)	市役所税務課 ☎23-4811 (内線1127)
●軽四輪・軽三輪自動車	軽自動車検査協会 ☎050-3816-1855
●軽二輪自動車 (250cc以下のバイク)	長野運輸支局 松本自動車検査登録事務所 ☎050-5540-2043
●小型二輪自動車 (250ccを超えるバイク)	

4月から、クレジットカードによる納付は廃止となり、
スマホアプリ(スマホ決済)により納付できるようになります。

原動機付自転車、小型特殊自動車に

ご当地ナンバーをつけて走りませんか？

交付無料

武井武雄生誕120周年事業の一環として作成した、ご当地ナンバーを交付しています。童画の王様・武井武雄の代表作の1つ「ラムラム王」を配したデザインで「童画のまち岡谷」をアピールしましょう。



問合せ●税務課(内線1127)

information — 今月のお知らせ —

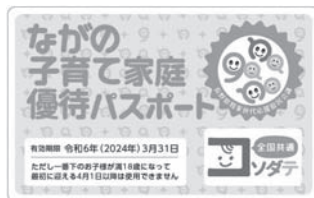
お知らせ

「ながの子育て家庭優待パスポート」「多子世帯応援プレミアムパスポート」カード更新に伴い、新カードを発送します！

岡谷市では、長野県と連携・協働し、『岡谷市ながの子育て家庭優待パスポート事業』を実施しています。

現在発行しているカードの有効期限が3月31日で切れますので、3月下旬に新しいカードを対象世帯に郵送します。4月1日からは、新カードへ切り替えてお使いください。新カードの有効期限は、令和6年3月31日です。

【ながの子育て家庭優待パスポート】
18歳以下の子ども、妊婦がいる家庭が対象



【多子世帯応援プレミアムパスポート】
18歳以下の子どもが3人以上いる家庭が対象



カードの提示により優待サービスが受けられます。県内約5,100の協賛店舗には、ポスター、ステッカーが貼られています。県外の協賛店でも利用できます。

●協賛店の検索やサービス内容の確認ができます。ぜひご利用ください。

検索サイトはこちらから 店舗検索アプリ「ながの子育て」のダウンロードはこちらから



〈事業者のみなさんへ〉

協賛店舗の申し込みは随時受け付けています。商業観光課までお問い合わせください。



カードに関する問合せ●子ども課(内線1264)／協賛店舗に関する問合せ●商業観光課(内線1453)

募集

岡谷子ども未来塾 学習支援員募集！

岡谷市教育委員会では、中学2年生を対象とした放課後学習支援事業「岡谷子ども未来塾」の講師(学習支援員)を募集しています。

岡谷子ども未来塾とは…部活動のない水曜日の放課後や夏休みを活用し、地域住民が講師となり学習支援を行う事業です。



【募集内容】

教科…英語または数学

場所…市内各中学校

期間…5月から11月まで(月3回程度)

時間…放課後(およそ午後3時～5時)

教材…学習ソフトを使用したパソコンでの指導

生徒数…講師1人につき5～6名の生徒

資格…学習支援に熱意のある人

申込み・問合せ●教育総務課(内線1215)

お知らせ

「健康ポイント」の交換はお済みですか？

本年度発行された「健康ポイント」の交換期限は、3月31日までです。健康ポイント引換券をお持ちで、まだ「おかぼんカード」のポイントに交換していない人は、期限までにおかぼんカード加盟店や、市役所4階の商業観光課で交換してください。

加盟店一覧はこちら



- ① ポイント引換券は、おかぼんカード加盟店または市役所商業観光課にお持ちください。記載のポイントを、おかぼんカードに加算します。
- ② 貯まったポイントは、加盟店や市役所で、1ポイント=1円で1ポイントから現金同様に利用できます。

問合せ●健康推進課(内線1181)

information — 今月のお知らせ —

募集

市民農園 使用者募集

募集農園…6か所 (JA今井支所北、横川半の木、若宮、レイクタウン、京セラ西、東堀2)

使用期間…4月1日から1～3年

使用料…1区画 1,000円 (1世帯1区画)

募集期間…3月2日(月)～18日(水)

(申込み多数の場合は抽選)

申込み方法…農林水産課にある「市民農園使用申込書」に必要事項を記入し、お申し込みください。(電話でも受け付けます)

※農園の場所、区画、使用期間など、詳しくはお問い合わせください。



申込み・問合せ●農林水産課(内線1486・1487)

募集

サポートファーム事業
(研修農園)参加者募集

サポートファーム事業(研修農園)は、農業を始めたい、野菜栽培の知識を身につけたい、上手に野菜を作りたいなど、農業に関心を持つ市民のみなさんが、野菜栽培の基礎を習得できる場を提供しています。研修用の畑で、管理者の指導のもと、楽しくわかりやすく、野菜づくりの基礎を実践的に学べます。

しくみ…区画分けしてある研修用の畑で、自分の区画を持ち、研修を受けながら野菜づくりを実践します。栽培作物は研修内容で決められている、ジャガイモ、キュウリ、ナス、ネギ、トマトなど約18種類を栽培予定です。

スケジュール…4月～10月の期間内に、14回の講習会(月2回程度)を実施 ※隔週木曜日を予定

場所…市民体育館駐車場西側 **面積**…1区画 約30㎡

対象…野菜栽培初心者、基礎から学びたい人(市内在住者優先)で、講習日以外にも自分の区画を世話できる人

定員…個人またはグループ(4名以内) 18組

費用…5,000円(苗代が別途かかります)

募集期間…3月2日(月)～18日(水)

申込み方法…窓口または電話にてお問い合わせください。



申込み・問合せ●農林水産課(内線1486・1487)

お知らせ

国民年金保険料学生納付特例制度のご案内

国民年金は、20歳以上であれば、学生も加入しなければなりません。しかし、学生のみなさんは一般的に所得が少ないため、本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象となる人は、学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校(修業年限1年以上である課程)に在学する学生などで、本人の前年の所得が次の計算式で計算した金額以下であることが条件です。

【所得の目安】118万円 + {扶養親族等の数×38万円}

学生納付特例の承認期間は4月から翌年3月までとなりますが、承認を受けた次の年度も在学予定の場合は、4月初めに再申請の用紙が届きます。引き続き、学生納付特例制度の申請を希望する場合は、必要事項を記入のうえ、ご返送ください。

〈国民年金保険料学生納付特例の申請について〉

学生納付特例制度により、平成31年度(令和元年度)に保険料納付を猶予されていて、令和2年度も引き続き在学予定の人へ、3月末に基礎年金番号などが印字されたハガキ形式の学生納付特例申請書を送付します。同一の学校に在学している人は、このハガキに必要事項を記入して返送することにより、令和2年度の申請ができます(この場合、在学証明書または学生証の写しの添付は不要)。

なお、令和2年度は学生納付特例制度を利用せず、保険料の納付を希望する場合は、納付書を作成して送付します。お近くの年金事務所までお問い合わせください。



問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661

今月の子育てキーワード(小学校低学年)「大人から 進んで声がけをしましょう」

地域の子どもにも積極的に声がけをしましょう。まず、大人があいさつをすることによって、子どもがまねをし、地域の活力につながっていきます。

～成長樹(期)子育て実践ポイントより～