

ノルディック・ウォーク

両手に2本のポール(ストック)を持ち地面を突きながら歩く、誰でも簡単に取り組める健康ウォーキングです。普通のウォーキングに比べ、エネルギー消費量が大きく、短時間でも効率よく有酸素運動ができます。

対象

おおむね65歳以上の市民の方

日程

- ①五所川原会場
11月8日(火)、22日(火)

②市浦会場 11月14日(月)

時間

9:30~11:00 (受付9:00~)

集合場所

- ①菊ヶ丘運動公園あずまや
- ②市浦コミュニティセンター
- *五所川原会場は、雨天時は中止となります。

講師

全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

持ち物

動きやすい服装、雨具、飲み物、

汗ふきタオル、手袋、ポール(無料レンタルあり)

申込み

初回参加の場合、開催日4日前までに電話または窓口でお申し込みください。

問い合わせ・申込先

地域包括支援課 内線2463



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすために必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

健康 万歩計

急性陰嚢(いんのう)症

かみむらクリニック泌尿器科・内科 院長 神村 典孝 先生

いきなり難しい病名を出してしまいました。まず陰嚢(いんのう)とは男性の精巣の入っている袋のことですが、この陰嚢が急に痛み腫れる病状のことを「急性陰嚢症」といいます。

急性陰嚢症を引き起こす疾患には、①精巣捻転症(精索捻転症ともいいます)、②精巣付属器捻転症、③精巣上体炎などがありますが、中でも①の精巣捻転症は特に注意が必要です。

精巣捻転症では、精巣に血液を供給する血管や神経の束(これが精索)が急にねじれ、精巣に血液が流れなくなってしまいます。ねじれたままですと精巣が壊死(腐ってしまうこと)を起こし、結局、取ってしまわなければならなくなります。発症してから6~8時間以内に治療(手術)をしなければなりません。出生前後から新生児期にも発症しますが、多くは思春期に発症します。夜間睡眠中(特に明け方)に突然発症することが多く、陰嚢の激痛はもちろん、下腹部痛や吐き気を伴うことが特徴です。右より左側に多いともいわれます。主に思春期のお子さんが発症するわけですから、恥ずかしがり正確に陰嚢痛とは言わず、お腹が痛いと訴えることも多く、注意が必要です。発症する時間帯も時間帯なのでご家族もつつい面倒になり、明るくなってからとか、今日の試験が終わってからとか、仕事が済んでからなどとなりがちですが、間髪を入れずに手術可能な施設を受診させましょう。精巣を救済できない割合が4割前後と衝撃的なデータもあります。1分1秒が勝負です。

②の精巣付属器捻転症は、精巣や精巣上体からほ

こりと飛び出した組織(これを垂(すい)といいます)がねじれます。精索捻転症の症状に類似しますが、主に昼間に発症することが多いと言われます。精巣の機能には支障なしで緊急手術の対象にはなりません。精索捻転症との区別は必ずしも容易ではなく、診断が難しい場合には精巣捻転症と同様、開放手術になることもあります。

③の精巣上体炎は、精巣に連なる精巣上体に細菌感染などで炎症を起こすものです。陰嚢が赤くなり大きく硬く腫れてきます。疼痛(とうつう)もあり熱も出ますが抗菌薬で治り、手術も要りません。

以上①~③で急性陰嚢症の8割以上を占めると言われています。何ととっても恐ろしいのは①の精巣捻転症です。手術では、ねじれた精索を元に戻し、再びねじれぬように陰嚢の内側の壁に精巣を固定します。痛くない方の精巣が後にねじれることもあり、反対側もあらかじめ手術してしまうこともあります。手術を担当される医師の言うことをよく聞いて理解ください。大切なことは周囲がこの病態は緊急手術を要するというを知っておくことです。手術が間に合えばいいわけですから。

手術を担当する施設の医師が診断の段階で超音波検査を実施して精巣の血流を確認し、血流が良ければ経過観察となることもあります。陰嚢が痛ければ何が何でもすべて手術というわけではありません。医師の説明をよく聞いてください。