

案内

スポーツ安全保険

3月1日から、18年度のス
ポーツ安全保険の受け付けが
始まります。この保険はス
ポーツ、文化、ボランティア、
地域活動などを行う5人以上
のグループを対象として、活
動中の傷害事故・賠償責任を
負う事故を補償するもので、
保険期間は4月1日から1年
間です。申込用紙は2月末か
ら、まきがね公園体育館と各
振興事務所でお渡しできま
す。
補償の概要については、下

記の表をご覧ください。
恵那スケート場
滑走期間終え、新たに

岐阜県クリスタルパーク恵
那スケート場は、2月19日
スケート滑走期間が終了し、
2月中は機械の保守期間とし
て休館となります。
3月1日からは、トレーニ
ングルーム、会議室の使用が
可能となります。
4月中旬には、インライン
スケートやフットサルなどが
楽しめるようリニューアルし
ます。しばらくの間ご迷惑を
お掛けしますが、よろしくお
願いします。

なおトレーニングルームの
使用には、まきがね体育館で
行われる健康体力センター講
習会の受講が必要となります。
問い合わせ 岐阜県クリ
スタルパーク恵那スケート場
28 3390

成績

東濃体育大会冬季スケート
競技会、恵那市が総合優勝
1月22日(日)、5年ぶりの開
催となる第37回東濃体育大会
冬季スケート競技会が岐阜県
クリスタルパーク恵那スケ
ート場で開催されました。結果
は恵那市が総合優勝を飾りま

健康体力センター講習会(3月)

▷とき = 8日(水)、23日(木)午後7時
~、14日(火)午前10時~(託児付き)
▷ところ = まきがね公園体育館健
康体力センター ▷受講料 = 520
円 ▷持ち物 = 屋内用シューズ、
運動着、筆記用具 ▷受講資格 =
高校生以上(要予約・時間厳守)

託児付きトレーニングDAY(3月)

健康体力センター講習会を受講
していない方は14日(火)午前10時
からの講習会にご参加ください。
すでに受講されている方は、9日
(水)、23日(木)午前10時~正午まで託
児サービスをご利用いただけます。
申し込みは、21日(火)午前9時から
行います。なお定員になり次第締
め切らせていただきますので、お
早めにお申し込みください。

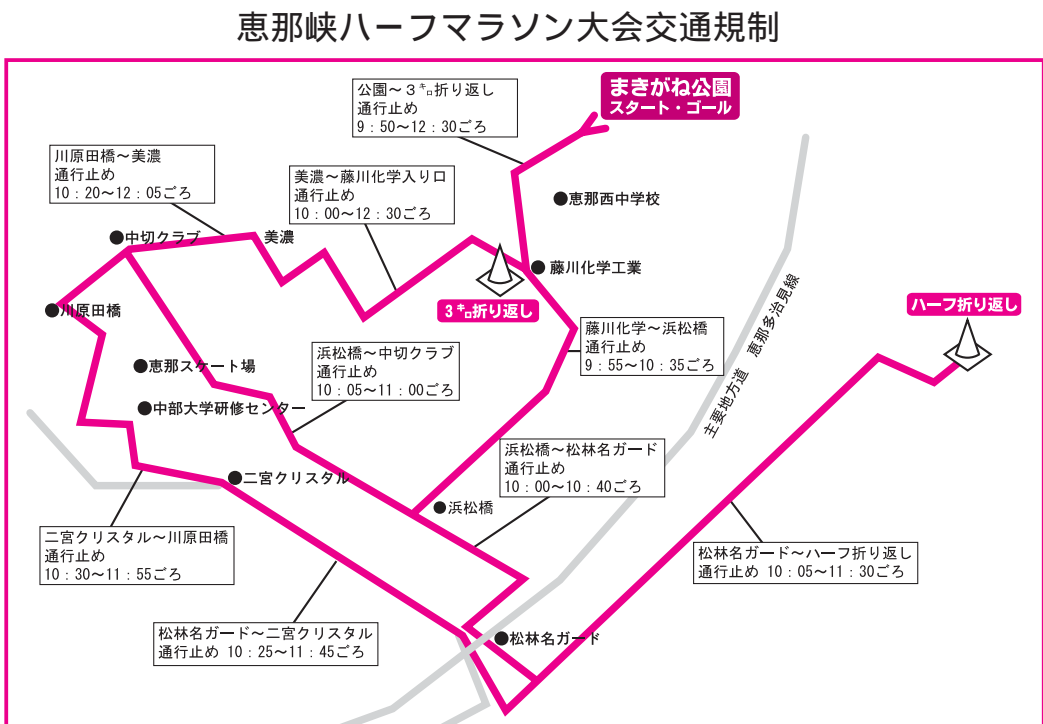
社会体育施設の貸し出し(3月)

▷とき = 2月28日(火)午後7時~
▷ところ = まきがね公園体育館
(翌日からは午前8時半から午後
5時までの受け付け可)

- 何より、こうした大会が地
元で開催できる喜びに選手、
競技役員とも感激の中、大会
を終えることができました。
詳しい成績は次の通りです。
- 総合成績 優勝 恵那市
1 3 5点 2位 瑞浪市 50
点 3位 中津川市 39点
4位 多治見市 30点 5
位 土岐市 26点
- 個人成績(市内関係分)
- 【1部】 五百メトル 宮上嘉宏
千五百メトル 宮上嘉宏
- 【2部】 五百メトル 細井里司
阪上三樹也 千五百メトル
森川洋行 西尾貴昭
- 【3部】 五百メトル 遠藤龍一
郎 高山敏昌 伊藤慎二
千五百メトル 遠藤龍一郎
高山敏昌 伊藤慎二
- 【4部】 二百メトル 度会正彦
五百メトル 度会正彦
- 【5部】 二百メトル 佐々木義
輝 五百メトル 佐々木義
輝
- 【年齢制限なし】 三千メトル
森川洋行
- 【女子】 二百メトル 上田誓子
春日井貴子 五百メトル
上田誓子
- 【4周リレーA】 恵那市
【4周リレーB】 恵那市

3月4日は、恵那峡ハーフマラソン大会

恵那峡ハーフマラソンの開催に伴い、左図の時間帯が通行止
めとなります。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお
願いします。



山岡健康増進センター

TEL 5614066

山岡健康増進センターで教
室を開催します。

全教室共通

ところ 山岡健康増進セン
ター
申し込み 2月22日(水) 28
日(火)電話での申し込み可。
定員になり次第終了)
申し込み後の開催通知はし
ませんのでご了承ください。
施設利用料 受講料と別に
必要。1回一般300円

スナナヨーガ教室



ハリウッドヨガとパワーヨ
ガを組み合わせたもので、骨
盤と脊柱を整え、体を引き締
めしなやかな身体を作りま
す。

アクアビクス教室

音楽に合わせて水中運動し
ましょう。
とき 3月7日 28日、毎
週火曜日、午後7時半 8時
半(全4回)
定員 18人
持ち物 水着、スイミング
キャップ
講師 田口まどか
受講料 1600円

水中歩行教室

運動浴槽で基本歩行の練習
をしましょう。
とき 3月9日(木)午後7時
8時、16日(木)午後2時半
3時半
定員 15人
持ち物 水着、スイミング
キャップ
講師 施設職員
受講料 無料

スポーツ安全保険の概要

| 区分 | 対象団体 | 掛け金 | 傷害保険 | | 対象範囲 |
|---|------------------|--------|--------|--------|------------------------------|
| | | | 通院(日額) | 入院(日額) | |
| 子ども | A 中学生以下 | 500円 | 1,500円 | 4,000円 | 団体活動中とその往復中 (学校管理下を除く) |
| | A W 中学生以下 | 1,050円 | 2,000円 | 5,000円 | |
| | A C 中学生以下の団体の指導者 | 1,000円 | 500円 | 1,000円 | 上記以外の個人練習・個人 活動(学校管理下を除く) |
| 大人 | C 中学生以下の団体の指導者 | 1,000円 | 1,000円 | 2,500円 | 団体活動中とその往復中 |
| | C 中学生以下の団体の指導者 | 1,500円 | 1,500円 | 4,000円 | |
| | A 高校生以上の文化活動団体 | 500円 | 1,500円 | 4,000円 | 団体活動中とその往復中 (学校管理下を除く) |
| | B 老人クラブなどの団体 | 800円 | 1,000円 | 1,800円 | |
| C 高校生以上のスポーツ団体 | 1,500円 | 1,500円 | 4,000円 | | |
| D 危険度の高いスポーツ団体(山岳登 はん、アメリカンフットボールなど) | 9,000円 | 1,000円 | 1,800円 | | |

保険の内容に関する詳しいお問い合わせは、スポーツ安全協会岐阜県支部 ☎ 058-295-6360 まで。

「チャリンコ列車」14年展

自主的な組織「岐阜県読書ネットワーク」が、昨年11月に設立されました。

囲碁の人ってどんなひと？

内藤由起子/著

囲碁の棋士同士は、仲がいいってホント？ 職場結婚も多い？ 棋院の仕組み、収入源、対局ごぼれ話など、身近で見た彼らの素顔を紹介。

桃源郷ものがたり

松居直/文 蔡皋/絵

漁師が迷い込んだ山奥は、桃の花が咲き誇る心豊かで平和な村でした。中国古代の詩人・陶淵明「桃花源の記」を基にした絵本。現代にも通じる理想郷を思いながら。

コンピュータが連れてきた子どもたち

戸塚滝登/著

「十歳をすぎるまではネット環境を与えないで」七十年代からIT教育を実践し、今は子ども向けソフトを開発する著者は訴える。



読書の輪を広げましょう
「岐阜県読書ネットワーク」
県内の、読書に関するさまざまな活動を行っている団体・サークル・個人同士で、お互いに情報交換し交流する

読書サークル、文学散歩、読み聞かせ、お話し、ブックスタート、人形劇など、読書に関心があり、何らかの活動をしていけば(予定でも)入会資格があります。詳細と登録申込用紙は図書館に。
インターネットのホームページを開設しました。

生活のさまざまな面で、すでになくてはならないパソコン。だが、その便利さの反面「佐保事件」など、ネットの間は子どもの世界にまで広がっている。

十歳は感受性の窓が開け始める時期。それまではパソコンなどの人工より自然を、五感をより感じさせることが大事なのだと言っている。



新しく入った本ピックアップ
(1月5日～26日受入図書約400冊)

- 小説・随筆など
道三堀のさくら(山本一力/著)
ズッコケ中年三人組(那須正幹/著)
砂漠(伊坂幸太郎/著)
狂喜乱舞殺人事件(赤川次郎/著)
聖ジェームス病院(久間十義/著)
たまりませんな(伊集院静/著)
歳には勝てる(鳥越俊太郎/著)
世界でたったひとりの子(アレックス・シアラー/著)
天空の草原のナンサ(ジャンパスレン・タバー/著)
- そのほかの一般書
読んだ、飲んだ、論じた(鹿島茂/著)
50歳力(木村政雄/著)
アジア帰りに沖縄ふらり(下川裕治/著)
十四歳の死刑囚(花柳幻舟/著)
お天気おじさんへの道(泉麻人/著)
ごくごく自転車(伊藤礼/著)
ブックカフェものがたり(矢部智子ほか/著)
古田のブログ(古田敦也/著)
東大生が書いたお役人コトバの謎(東大ベストセラー出版/編)
- 絵本・児童書
もちぶきくん(中川ひろたか/作)
こそどろこそべえ(かさいまり/作)
ガシガシねずみくん(五味太郎/著)
ブンダバー9(くぼしまりお/作)
やまんばあさんの大運動会(富安陽子/著)
その歌声は天にあふれる(ジャミラ・ガヴィン/作)

医療情報トピックス

病院管理課

TEL 26-2111
内線527・528

医療用語の説明

EBMとは？

Evidence Based Medicine 直訳すると「証拠に基づいた医療」。すなわち医療の現場で科学的根拠に基づいた治療法を選択することを指します。

乳がん検診に用いられる、マンモグラフィ検査って何？

近年、国内で乳がんの増加により、各方面から早期発見の必要性が叫ばれています。

乳がんの診断にはいろいろな方法がありますが、ここではマンモグラフィについて説明します。

マンモグラフィ(マンモ)とは

乳房専用のレントゲン装置(左写真)のことで、しこりの影や石灰化(細胞が壊死したところにカルシウムの成分がたまったもの)から早期の乳がんを発見するのに有効な手段として、全国的に住民検診などに導入されつつある検査方法です。早期の乳がんは理論的には手術治療により治るものと考えられています。



マンモグラフィ撮影装置

検査方法は？

左右の乳房をそれぞれやや斜めの縦(MLO)と横(CC)に圧迫して撮影し、合計4枚のフィルムを作成します(図1)。乳房を強く圧迫するため、多少の痛みを伴いますが、質の高いレントゲン写

真を撮影するために必要な処置です。

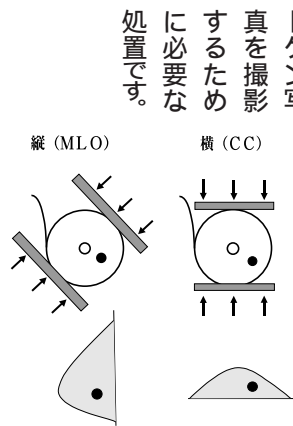


図1 マンモによる検査方法

どのように写るの？

図2はMLOで撮影したものです。左右を比較すると、右側に白い影がみられます。これが乳がんのしこりの影

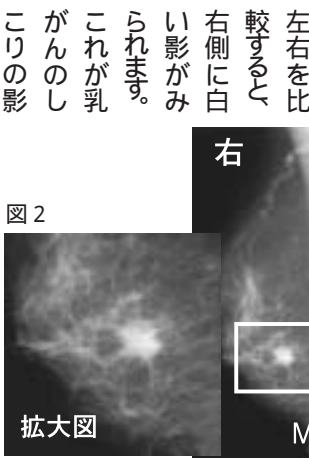


図2

拡大図

であり、拡大図ではしこりの影の内外に砂粒状の点、すなわち石灰化が多数みられます。このしこりの影と石灰化により、右乳房内にがんが存在することが確認されました。

マンモによって良くなった点は

以前では女性が乳房のしこりを自覚したことで病院にかかり、さまざまな検査で乳がんの診断を受けることが多かったのに対して、最近ではマンモを用いた乳がん検診により、しこりに触れないようなごく早期の乳がんが発見されるようになりました。40歳以上の女性は1、2年に1回の乳がん検診が推奨されています。実際には10人に1人前後の受診者が検診で要精検(病院でのさらなる検査が必要であること)になり、1000人に数人の割合で乳がんが発見されます。多くは異常なしとの結果になりますが、40歳以上の女性であれば少なくとも1、2年に1回は異常なしのお墨付きをもらうことは決して無駄なことではないでしょう。



医療先進国のアメリカでは、科学的根拠に基づかない医療は保険会社が許さず、訴訟でも負けてしまいます。日本ではこういった発想は従来乏しかったのですが、医療費の高騰や患者さん中心の医療への変革機運の高まりによって、EBMの発想を取り入れようとする動きが強くなってきました。一人一人の患者さんがごこの医療機関でも、その時点で客観的に最良と思われる治療を受けることができることは非常に望ましいことです。一言で言うと、EBMは主に統計学・疫学の手法を利用して、効果的で質の高い患者さん中心の医療を実践するための、評価手段であるといえます。