

平成24年度読書感想文コンクール作品募集

応募資格：市内在住者。
課題図書：なし(自由)。
用紙及び字数(厳守)
①小学生の部：400字詰め原稿用紙3枚以内。
②中学生、一般の部：同右用紙3枚以上5枚以内。
※鉛筆でHBより濃いものを使用してください。
応募作品：各対象(図書ごと)に、一人1点、未発表のもの。

作品は自筆とし、応募票に必要事項を記入して、添付してください。

※応募票は、杵築市立図書館各学校にあります。

受付期間：11月1日(木)～11月30日(金)

作品の送付、問い合わせ先：
杵築市立図書館(杵築市大字杵築1-1 / ☎0978-6214362)

表彰：各区分ごと(小学生の部は低学年・中学年・高学年に区分)に最優秀/優秀/優良賞のほか、特別賞(大分合同新聞社賞)

表彰式：平成25年2月中旬(予定)

その他
①書き上げたら、必ず読み返して、誤字や脱字がないかチェックしてください。
②入賞者は、後日連絡します。

今の特集 温まるう!!

寒い季節がやってきました

お家で、お外で…みんなで温まるう!!

- 「そうだ、今日も鍋にしよう」/藤井恵(講談社)
- 「今夜は家呑み」/行正り香(朝日新聞出版社)
- 「ごちそうスープ」/藤田千秋(家の光協会)
- 「生姜力」/石原結實(主婦と生活社)
- 「お風呂の達人」/石川泰弘(草思社)

今月のコレ 『はじめての持ちよりレシピ』 HISAKO (河出書房新社)



●豚れんこん竜田揚げ、きのこの壺焼パイ、サラダゼリー…。簡単でおいしくて、ワッと盛り上がり喜ばれる持ちよりレシピを、身近なものでできるラッピングアイデアと一緒に紹介します。●集まりごとの多くなる季節です。パーティーや、おもてなしにいかがですか？

話題の新刊から役立つ文献まで!

図書館だより

[平成24年11月]
 杵築市立図書館 TEL0978-62-4362
 山香図書室 TEL0977-75-1055
 大田図書室 TEL0978-52-3111
 [市立図書館公式サイト]
<http://www.ideastore-kitsuki.com/>
 [市立図書館携帯サイト]
<https://iisod001.apset.jp/kitsuki.city.library/wopc/pc/mSrv>



今月のおはなし会

【杵築図書館】 図書館おはなし会：毎月第1(火・土曜日)の10時30分～/11月は、6日のみ。
 おはなしくらぶ：11月17日(土)/10時30分～
 【山香図書室】 図書館おはなし会：11月17日(土)/13時～

今月の新着本(●は児童書)
【杵築図書館】 ●「ミツカン社員が知っている「味ぼん」魔法のレシピ」ミツカン監修(PHP研究所) ●「いまずく食べたーい! デリそうざい」(主婦の友社) ●「ふわふわ〜! スフレ・サレ&あつあつ! グラタン」三宅郁美(主婦と生活社) ●「タマネギの作業便利帳」大西忠男(農山漁村文化協会) ●「地球パラダイス」工藤直子(偕成社) ●「忍者サノスケじいさん わくわく旅日記48」なすだみのる(ひくまの出版社) ●「いじめられてる君へ いじめを見てる君へ」(朝日新聞社) **【山香図書室】** ●「あててえなせんせい」木戸内福美(あかね書房) ●「武装恐竜トリケラトプス」関口たか広(国土社) ●「はじめての編み物 道具を使って」寺西恵里子(汐文社) ●「ふたりだけの運動会」あいはらひろゆき(佼成出版社) **【大田図書室】** ●「1〜3歳発達を促す子どもごはん」中村美穂(日東書院本社) ●「幸福な田舎のつくりにかた金丸弘美」学芸出版社 ●「短いスピーチあいさつ実例大事典」(主婦の友社) ●「アナルとふしぎなけいと」マック・バーネット(あすなる書房) ほか多数。

膝の半月板損傷



整形外科部長 出口 力

今回は半月版損傷と関節鏡手術の紹介をします。

膝の痛みで悩む患者さんは非常に多く、その多くは変形性膝関節症です。変形性膝関節症は、加齢や外傷後などに膝の軟骨が変性し、様々な症状をきたします。同様に外傷や加齢に伴い、膝の痛みを生じる代表的な疾患に、半月板損傷があります。歩行時の痛み、曲げ伸ばしの痛みや引っかけ感、水がたまる、階段の昇り降りや坂道での痛み、深く曲げることができないなど症状は様々です。

膝には内側と外側に別々に2つの半月板があります。膝の大腿骨(太ももの骨)と脛骨(すねの骨)の間にあり、周辺組織としつかり付着しており、形状は三日月型をしています。半月板の機能は、①関節軟骨のクッションの役割②関節の

安定性③関節のかみあわせの補形④スムーズに動くための潤滑の補助などがあります。多くは問診や診察で診断が可能ですが、関節軟骨や半月板はレントゲンには映らない組織のため、単純レントゲン像では関節の隙間として映し出されず、半月板の形態を観察するにはMRI検査が有用で、実際の形を映し出すことが出来ます。半月板損傷には絨断裂、水平断裂、横断裂、変性断裂、辺縁断裂などさまざまな損傷形態があります。半月板の治療は、症状の軽い時には、主にお薬や関節注射、筋力訓練、リハビリテーションなどで治療を行います。痛みが強かったり、なかなか良くなりな場合や、引っかけかって膝の曲げ伸ばしができない場合などには手術が勧められます。残念ながら損傷した半

山香病院だより vol.68

半月板は自然にひついたり元通りに直ったりすることはほとんどありません。したがって手術の多くは半月板を削る半月板切除術が行われます。手術のほとんどは関節鏡手術が行われます。

関節鏡とは膝の中に細いカメラを差し込んで、テレビモニターを見ながら行う手術のことです。内部は肉眼で見るとりも大きく、きれいにテレビ画面に映し出されます。たいていは5〜10ミリメートルほどの傷を2〜3箇所入れることで手術が可能です。手術の翌日には歩行が可能です。すぐには歩行が開始できず、徐々にリハビリを始めてもらっています。関節鏡のよい点は傷が1センチメートル以下と小さく、侵襲が少ないこと、直接見るため診断が正確なこと、半月板の処置を行うのに適していることがあげられます。

逆に軟骨損傷が激しい場合などは関節鏡だけではすべての処置ができないことなどの限界もあります。この場合は人工関節という手術が勧められます。また、手術を行っても手術後のリハビリは重要で、気になる症状があったり治療でお悩みの方は、整形外科医師にご相談ください。

第33回 杵築市健康マラソン

参加者募集!

開催日時 ●平成24年12月2日(日)
 場所 ●住吉浜リゾートパークふれあい広場
 参加資格 ●健康に自信のある人なら、どなたでも。(ただし、小学生以上に限る)
 申込方法 ●参加申込書を、スポーツ振興課へ提出。
 申込期限 ●11月16日(金)必着

スポンサー

スポーツ振興課・新聞

はじめよう! スポーツの秋♪

■当日の申し込み、飛び入り参加はできません。■参加申込書は、市役所各庁舎と文化体育館にあるほか、市ウェブサイトからダウンロードできます。■性別や学年・年齢ごとに部門(1km〜3kmのコース)を用意しています。

【申込・問い合わせ】スポーツ振興課 ☎0978-63-5558