

元氣予報

上都賀郡市北部地区医師会幹事(今市地区) 英静会 森病院

もり森 りょうぜん亮善

リウマチ性多発筋痛症 (PMR)

PMRという病気を聞いたことがあるでしょうか。発熱や痛みを伴う病気で、高齢者に多く、現在のところ原因が不明な病気です。

日本人は欧米人に比べて患者数が少ないとされていますが、まれな病気というわけではなく、外来でもこの病気の患者さんを診ることが時々あります。

一般には50歳以上の中高年に好発し、男女比では女性に多く、小児には認めません。はっきりした病因はわかっていませんが、病気のグループとしてはリウマチ・膠原病に属し、遺伝的要因を背景に免疫の異常による急性炎症が関与していると考えられています。

発症が比較的急激で、発熱、食欲不振、体重減少、全身倦怠感、抑うつなどの全身症状のほか、両側の肩、頸部、腰部、臀部、大腿などの筋肉に痛みや強いこわばりが出て、手足を動かさないことで自覚します。これらの症状は朝の起床時が最も強く、床からなかなか

か出られない状態になりますが、午後にはある程度軽快することが特徴です。また、日本人では欧米人より少ないですが、時に巨細胞性動脈炎という大型・中型の動脈に肉芽腫を形成する難病を併発することがあり、側頭部を中心とした頭痛、視力低下、顎の痛みで物が噛めない症状が認められることがあります。

この病気の診断には、年齢、発現の仕方、症状の内容と検査での炎症所見の存在を参考にして、関節リウマチなどの類似疾患を十分に除外する必要があります。

治療は副腎皮質ステロイド剤の投与が第一選択で劇的な効果を示しますが、中止や減量での再燃が多く、長期の服用を要することがあります。

この病気は巨細胞性動脈炎の合併がなければ、予後(病気の見通し)は比較的良好ですが、ステロイド剤の副作用(感染症、糖尿病、胃潰瘍、骨粗鬆症など)や中止・減量による再燃には注意が必要で、主治医の指示を守り、焦らず治療することが重要です。



川柳

選者

大橋芳明

孫想い見つめた先の柱キズ

丸山政善

雑用を溜めて休みが忙しい

田中来川

一般句

古希の山一歩一歩と登り行く

枝敏

山の神ものに動ぜぬ妻という

居城光男

課題句「山」

女子会の皿に盛られた愚痴の山

福田英子

令和5年広報9月号の川柳課題句の題目は「長い」です。締め切りは7月20日(木)です。一般の句とあわせてご応募ください。

俳句

選者

本間睦美

四日留守満開となる春の庭

大橋和子

流鏝馬を背伸びして待つ春の馬場

桜沢総一

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター「ぼかぼか」 (日光ランドマーク3階) ☎0288-22-2299	7月12日(水) 午前10時～11時45分	◎ぼかぼかひろばの夏まつり 支援センターの広場で、ゲームやお買い物を楽しみながら過ごしましょう。 対象は1歳以上のお子さんです 定…親子20組 申…7月11日(火)まで
	7月19日(水) 午前10時～11時	◎ヤギさんのメ〜メ〜健康栄養相談 管理栄養士による健康栄養相談です。離乳食のことなど気になっていることを気軽に相談してください 講…保育課管理栄養士
	7月20日(木) 午前11時～11時20分	◎えいごであそぼう！ 親子で触れ合いながら、英語の歌やダンスを楽しみます 講…ポーセン・ミシェル市国際交流員 定…親子10名 申…7月19日(水)まで
	7月24日(月)・25日(火) 午前10時～11時	◎アートキッズ 親子で簡単な制作(シールあそび)を楽しみます 定…各日10名 申…7月21日(金)まで
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎0288-54-3001	7月6日(木) 午前10時30分～11時30分 午後1時30分～2時30分	◎七夕のつどい 簡単工作やおはなし会など、みんなで七夕を楽しみましょう 定…親子7組 申…7月5日(水)まで
	7月12日(水) 午前10時30分～11時	◎えいごであそぼう 英語に触れながら歌やダンスを楽しみます 講…ポーセン・ミシェル市国際交流員 定…親子7組 申…7月11日(火)まで
	7月25日(火) 午前10時30分～11時	◎音楽であそぼう わらべうたや親子のふれあいあそび、簡単なリズムあそびなど、大人のひざの上や抱っこ、おんぶでも楽しめます 講…川出朋子氏 定…親子7組 申…7月24日(月)まで
	7月26日(水) 午前10時～11時30分	◎消防署見学ツアー 乳幼児のいる家庭の防災についての話を聞いた後、消防車や救急車を間近で見ましょう！ 講…日光消防署員 定…親子7組 申…7月12日(水)まで
鬼怒川親子ふれあいひろば (清流保育園内) ☎0288-25-6413	7月13日(木) 午前11時～11時30分	◎えいごであそぼう 英語で触れ合いながら歌やダンスを楽しみます 講…ポーセン・ミシェル市国際交流員 定…親子6組 申…当日朝まで
	7月18日(火) 午前10時～正午	◎親学習プログラムリトミックと交流会 講…親学習チーム日光 定…6名 申…当日朝まで
	7月中の開園日 午前10時～午後2時	◎7月の制作あそび 水あそびのおもちゃを作ろう
	8月のオピニオンリーダーひだまりサロンはお休みします	

※対象の表記のない行事は、すべて年齢・月齢・障がいに関係なく参加できます
 ※定員のある催し物は、定員になり次第、申し込みを締め切ります(先着順の受け付けとなります)
 ※託児については各施設にお問い合わせください

作品を募集しています

氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記し、郵送またはFAX、メール(nishokouhou@city.nikko.jp)にて応募ください(二重投稿不可)。※締め切りは毎月20日。投稿は1カ月に1人各5句(首)まで。漢字にはふりがなを明記すること。掲載作品は選者による添削を行う場合があります

応募先：秘書広報課シテイクプロモーション係
〒321-1292 日光市今市本町1番地
☎0288(21)5135・FAX(21)5137

ひとりだけ乗る観覧車おぼろ月
渡辺文夫

早苗田や畔にはばたく鷺一羽
植竹勝

キスゲ野に親子の笑顔あふれおり
君島昭平

短歌

選者 **川田美佐男**

採りたての筍ゆがく厨辺に若葉風入る午後のひとつと
狐塚昭子

荒代が一段落と思うとき木々の若芽の深まりを知る
阿久津年秀

幸せの種はこころの持ちようと春の衣服を娘と買い
青木照雄

薫風を足の先まで吸い込んでつじが丘の赤きを愛
松井佐都未

看病の合間にりんご切り分けてしばし野鳥と時を忘れて
富永和代

15 | 2023年7月号