

**生きがい教室** より豊かな暮らしのための  
**対象** 概ね 50 歳以上の人  
**受講料** 無料  
(材料費等は自己負担)

**申し込み・問い合わせ**  
 ▶各地区公民館  
(開館時間13時30分～17時、19時～21時30分)  
 ▶下津地域の教室について  
 下津防災コミュニティセンター(☎492-0251)  
 ▶拝待体育館の健康体操について  
 教育委員会生涯学習課(☎492-3349)

場 所	日 時	内 容 (講師)
黒江防災コミュニティセンター (☎483-5220)	6日(金) 14:00～	健康に効くツボ講座 (樋川マサさん)
	26日(木) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
日方公民館 (☎482-6865)	6日(金) 14:00～	防災講座(暮らしと電気) (関西電気保安協会)
	13日(金) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
内海公民館 (☎482-2158)	15日(日) 13:00～	芸能発表会参加・見学
	20日(金) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
大野公民館 (☎483-5150)	9日(月) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
	19日(木) 14:00～	カローリング
亀川公民館 (☎483-5282)	2日(月) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
	26日(木) 14:00～	防災講座 (田並幸恵さん)
巽コミュニティセンター (☎487-4753)	6日(金) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
	10日(火)	社会見学 (京都方面)
北野上公民館 (☎488-0988)	27日(金) 14:00～	作品作り
	12日(木) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
中野上公民館 (☎487-4726)	24日(火) 14:00～	健康体操 (坂口健太郎さん)
	5日(木) 14:00～	ギター演奏会 (木村智さん)
南野上公民館 (☎487-1481)	10日(火) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
	5日(木) 14:00～	健康講座 (高齡介護課)
市民交流センター	27日(金) 14:00～	健康講座 (高齡介護課)
	10日(火) 14:00～	健康講座 (恵友会 プラネット 下津)
下津防災コミュニティセンター	19日(木) 14:00～	健康講座 (恵友会 プラネット 下津)
	12日(木) 14:00～	健康講座 (恵友会 プラネット 下津)
塩津コミュニティセンター	12日(木) 14:00～	健康講座 (恵友会 プラネット 下津)
	24日(火) 14:00～	手芸講座 (大谷量子さん)
大崎会館 (☎492-2110)	11日(水) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
	18日(水) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん) ※11日は初心者向け

## 認知症カフェ どなたでもご参加ください

**①やすらぎカフェ**  
**日時** 9月24日(火) 13時～15時  
 ※時間内は出入り自由  
**場所** 内海中央地区集会所 (名高287番地7)  
**内容** 音楽療法とリズム体操・認知症相談  
**参加費** 100円

**②ナラティブカフェ**  
**日時** 9月12日(木) 13時30分～15時30分  
**場所** ハニーホーム東雲2階(小野田1633番地13)  
**内容** 和太鼓を用いたリフレッシュ体操・交流会  
**参加費** 100円  
**申し込み・問い合わせ**  
 ①公益社団法人認知症の人と家族の会 和歌山県支部 (☎432-7660)  
 ②NPO法人 紀伊の風 (☎487-0446)  
**【共通】** 海南市地域包括支援センター (☎483-8762)



### 休日在宅当番医(9月) (受付9時～16時)

夜間の問い合わせは  
 和歌山県救急医療情報センター(☎426-1199)

1日(日)	石本病院	船尾	☎482-5063
8日(日)	みぞばたクリニック	紀美野町 動木	☎489-6100
15日(日)	木村医院	沖野々	☎487-3100
16日(月)	田尻内科胃腸科	野上中	☎487-2888
22日(日)	西本内科外科医院	下津町 黒田	☎492-2241
23日(月)	おくクリニック	名高	☎483-5421
29日(日)	しんがきクリニック	名高	☎483-5252

※一部変更する場合がありますので、市役所、消防署、日刊紙などでお確かめください。

### 献血にご協力ください (9月)

※諸事情により変更する場合があります。

4日(水)	13:00～14:00	天美苑
	15:00～16:30	緑風苑
14日(土)	9:00～11:00	県立海南高等学校 (文化祭)
	12:00～14:00	
19日(木)	9:30～12:00	和歌山ノーキョー
	13:00～14:00	食品工業株式会社
22日(日)	15:00～16:30	石本病院
	10:00～12:00	スーパーセンター
24日(火)	13:00～16:30	オークワ海南店
	10:00～12:00	オークワ海南下津店

## 認知症啓発イベント

**To walk with ～ともに歩む～**  
 認知症の人、周りの人も、安心して自分らしく暮らし続けることができるまことを目指し、認知症啓発イベントを開催します。  
**※参加無料**  
 海南市・紀美野町が合同で、認知症の人やその家族、介護事業所のスタッフやボランティアが、青いポロシャツを着用し、市内を歩いてタスキを繋ぎます。  
 ゴール後、総合体育館でイベントも行いますので、ぜひご参加ください。  
**日時** 10月5日(土)  
**【スタート】** 8時30分 (海南スポーツセンター)  
**【ゴール】** 11時30分予定 (総合体育館)



## 総合体育館イベント

認知症に関するパネル展示、『たつみ親子太鼓』による演奏、脳トレ体操など

### 高齢者に関する夜間・休日相談窓口

高齢者に関するさまざまな相談を受け付けています。相談内容に応じて、適切な機関などにつなぎ支援をしています。

**夜間休日相談日時**  
 ▼9月10日(火)、24日(火) 17時15分～19時(電話相談)  
 ▼9月29日(日) 8時30分～12時(窓口・予約制)  
 ※休日窓口相談は、9月27日(金)までに左記へ要予約  
**問い合わせ(認知症啓発イベント・相談窓口共通)**  
 海南市地域包括支援センター (高齡介護課内) ☎483・8762

## 多発性骨髄腫について

血液内科 弘井 孝幸

近年の高齢人口の増加に伴い、様々な疾患の患者数が増加すると考えられています。本日はそれらの疾患の一つである多発性骨髄腫についてお話します。

多発性骨髄腫とは血液がんのひとつで、体内に入ってきた異物から体を守る抗体をつくる形質細胞に異常が起こる病気です。異常な形質細胞(骨髄腫細胞)は、体のあちこちの骨髄(全身の骨の中にある血液細胞の工場)で増殖します。骨髄腫細胞は異物を攻撃する正常な抗体をつくることができず、その代わりに役に立たない抗体(M蛋白)だけをつくり、この骨髄腫細胞やM蛋白が体に様々な症状をもたらします。

多発性骨髄腫の人に一番多くみられる症状は骨の痛みです。約6割の人が骨の痛み(特に腰痛)を訴えて受診されます。骨髄腫細胞が出す骨を壊す物質により、次第に骨が溶けてもろくなってゆき、病的骨折と言って、弱い力でも骨が折れてしまう状態になります。そのため整形外科から血液内科に紹介され、多発性骨髄腫が見つかる人がたくさんいらっしゃいます。また、骨髄腫細胞は骨髄の中で増え続け、次第に正常な造血細胞(血液をつくる細胞)を押し除けてしまいます。その結果、正常な血液細胞がなくなり血球が減少します。赤血球が減ると貧血になりますし、血小板が減ると出血が止まりにくくなります。また、白血球が減ると抵抗力が落ち肺炎などの感染症にかかりやすくなります。

日本では、おおよそ1万8千人の多発性骨髄腫の患者さんがいるといわれており、毎年10万人あたり5人の割合で発症し、50歳頃から加齢に伴って増加します。以前は治療がとても難しい病気でしたが、新しい薬剤が次々と開発されたことで多発性骨髄腫の治療成績は向上しています。

最近では健康診断(主に血液検査)で多発性骨髄腫が見つかる人が少しずつ増えています。気になる症状があれば、ぜひご相談ください。

