



## 九州地区スポーツ推進委員功労者表彰受賞 —清水貴代子 様—

1月19日・20日、九州地区スポーツ推進委員研究大会沖縄大会において、表彰式典が執り行われました。平成9年から町スポーツ推進委員(旧体育指導員)として、永年にわたり地域における生涯スポーツの振興に貢献した功績により受賞されました。おめでとうございます。



## 体操・新体操レッスン体験してみませんか?

問 町体操協会(山崎) ☎090-7382-7921

### 体操

**時** 毎週月曜日17時~19時(木曜日の場合あり)  
**所** 町民体育館  
**対** 幼児年中~小学生の男女  
**内** トランポリンで楽しみながら空中感覚、体幹を鍛え、アクロバティックな技を目指す。マット・跳び箱・鉄棒・ボール・縄跳びなどの体育全般をできる体づくり

### 新体操

**時** 毎週月曜日17時~19時  
**所** 町民体育館(変更する場合あり)  
**対** 幼児・小学生の女の子  
**内** きれいな姿勢、リズム・柔軟性を身につけ、手具を操り曲に合わせて楽しく踊る  
本格的に練習し、県大会で上位を目指す子もいます!

## 長与新体操スプリングフェスティバル

**時** 3月21日(土)9時~15時(観覧自由)  
**所** 町民体育館

## 結果 2018西彼杵郡オータム新体操大会

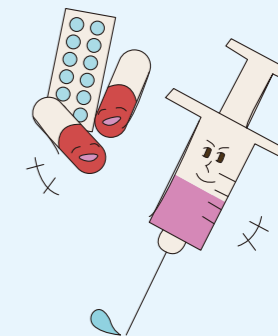
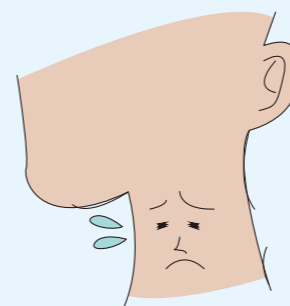
【個人 強化クラブ(小学5年生以下の部)】  
②相川杏里(長与小)  
**時** 平成30年11月23日  
**所** 町民体育館

## 結果 2018長崎県新体操演技会

【団体チャイルドの部】  
①友々倶楽部 相川杏里(長与小)  
【個人ボール(小学6年生の部)】  
③中尾芽泉(長与北小)  
【個人ロープ(小学6年生の部)】  
②中尾芽泉(長与北小)  
**時** 平成30年12月25日  
**所** 県立総合体育館

# 健康

Doctorからのアドバイス  
テラス



## 危険な喉の痛みについて

喉に痛みを生じる病気はいろいろありますが、最も一般的には風邪の時に喉が痛くなる例でしょう。その中でも危険な喉の痛みについて紹介します。

- ①扁桃腺の炎症で出現する痛み  
細菌やウイルスの感染が主な原因ですがひどくなると扁桃腺の周囲に膿汁が貯まって腫脹が強くなり全く食事ができなくなります。こうなってしまうと入院治療のうえ扁桃腺周囲の切開排膿や抗生剤、栄養剤の点滴投与が必要となります。
- ②喉頭の炎症で出現する痛み  
扁桃腺よりもう少し奥の痛みです。特に喉頭蓋(飲み込むときに気道に蓋をして食物などが気管に入らないようにする組織)に炎症が強くなり腫脹が進むと気道を閉塞するため呼吸困難となり窒息による生命の危険があります。全国でも時々死亡例が報告されており怖い病気です。緊急気管切開などが必要になります。  
喉の痛みについては発熱、嚥下障害(飲み込みにくい)、呼吸障害(息がしにくい)などに注意して、おかしいと思ったら早めに医療機関を受診してください。

## ペインクリニックとは

ペインクリニックというのは、痛みのための専門外来という意味です。痛みは、身体に生じた異常事態を知らせる警告反応として大切な役割を持っています。多くの痛みは原因となる病態の改善とともに軽減消失しますが、いろいろな理由で長く存在すると、より強い痛みや新しい種類の痛みが加わり、非常に有害なストレスとなります。これが長く続くと、自律神経のバランスが崩れ交感神経の緊張が強くなり各所で血液の循環障害が起こります。その結果新たな発痛物質が表れ、元々あった痛みが強くなったり、他の場所に新しい痛みが出現したりとさらなるストレスが加わります。このようにして痛みのストレスをためていくことで痛みの悪循環が起こりなかなか治らない、時には生活に支障をきたすような長くつらい痛みとなっていくます。

ペインクリニックでは交感神経ブロックという注射療法を中心に薬物療法や温熱療法などを併用しながらこの痛みの悪循環をなくし、平穏な日常を送ることを目標とした治療を行っています。対象となる病気には、頭痛、顔面痛、頸部上肢痛、肋間神経痛、腰痛や下肢痛、帯状疱疹による痛みなどがあります。



宮崎耳鼻咽喉科医院  
宮崎 充



都クリニック  
都 正彦