

11月10日(火)～16日(月)は

アルコール関連問題啓発週間

アルコール関連問題啓発週間は、アルコール健康対策基本法（昨年6月施行）に基づき、アルコール関連問題へ関心と理解を深めるため、11月10日から16日までと制定されました。

お酒は「百薬の長」、適量の酒はどんな良薬よりも効果があると、酒を賛美した言葉がありますが、「徒然草」には「百薬の長とはいへど、万の病は酒よりこそ起これ」とあり、必ずしも飲酒を安易に推奨するべきではないと書かれています。重要なのは「適量」です。

不適切な飲酒は、アルコール中毒、アルコール依存、肝臓やすい臓などの機能障害、アルコール性の認知症などの心身に影響を及ぼすほか、家族や職場など周りの人たちにも深刻な影響を及ぼす恐れがあります。時には飲酒運転で事故を起こすなど重大な社会問題になることもあります。また、未成年・妊婦の飲酒、うつや自殺、DVなどに深く関与しており多問題化しています。

これらのアルコールのさまざまな問題に対し、今後も啓発週間を利用してアルコールに対する正しい知識の普及啓発を行い、アルコール健康障害を予防し、悲しい事件や事故をなくし安心して暮らすことの出来る社会の実現を目指します。

アルコール健康障害対策の詳細は、「アルコール関連問題基本法推進ネットワーク（アル法ネット）」のホームページ <http://alhone.jp/> をご覧ください。

■COPD(慢性閉塞性肺疾患)について



川口市立医療センター

呼吸器内科 医師 辻田 智大

COPDという病気をご存知ですか。まれに遺伝子異常で発症することもあります。多くは長期の喫煙習慣によって起こる肺の慢性的な病気です。煙草の煙に含まれるさまざまな有害物質によって気道（空気の通り道）や肺に炎症が起こります。その結果、気道の変形や狭窄による慢性気管支炎と、肺の正常構造が破壊され肺気腫と呼ばれる空気溜りが肺内に出現します。肺がこのようなダメージを受けると、痰の増加や慢性的な咳、階段を昇った時や早歩きをした時に息切れが強くなるなどの症状がみられます。また肺だけでなく全身に影響を及ぼし、全身性炎症、心・血管疾患、骨粗鬆症、糖尿病などを併発しやすいとされます。

日本では2013年に16,000人以上のかたがこの病気で死亡し、日本人男性の死亡原因の第8位になっています。疾患認知度はまだ低いのが現状です。厚生労働省は2012年に「21世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本21（第二次））」の目標としてCOPDの認知度向上（平成34年度までに認知度80%にする）を掲げ、国を挙げてCOPDの認知度向上に取り組む方針を示しています。最近では本疾患啓発目的のテレビCMも放送されています。

すべての喫煙者がCOPDを発症する訳ではありませんが、長期の喫煙歴があり上記の呼吸器症状を自覚しているかたは、一度医療機関を受診し呼吸機能検査を受けることをお勧めします。現在はさまざまな吸入薬が使用可能であり、症状緩和の一助となることが期待されます。



強く華やかに 加速し続ける走り

レースのスタートを知らせる「時計」の針が12時を指す一瞬を見逃すまいと、神経を研ぎ澄ませます。スタートからマシンに強烈な加速を加え、他を寄せ付けない走りでの勝利を重ねて、7月に女性初のS級オートレースへの昇格を決めた。「応援してくれた人たちの期待を裏切らないよう常に頑張る」と信念の走りを展開する。初めてオートバイに触れたのは5歳のとき。父の趣味であるモトクロスに観たのがきっかけ。最初はマシンのスピードに慣れず、怖いという思いが強かったが、12歳からレースに出場し、勝つために走る楽しさを覚えた。休日には暗くなるまで練習を重ね、のちにプロのモトクロスライダーに。4年連続で全日本のレディースクラスチャンピオンに輝いた。

決意。難関を突破して選手養成所に入所。2年前川口オートの所属選手としてデビューした。持ち味はスタートの速さ。クラッチのつなぎとアクセルワークでタイヤから路面にパワーを伝える感覚はモトクロスで培われたもの。一方、運転の腕以上にレース結果を左右するのがマシンの整備。モトクロスにはなかった要素に苦闘している。整備はまだまだ勉強中。運転と整備の技術がかみ合わない結果を出せないのがオートレースだと冷静に課題を見つめる。

目標は、最高峰グレードのレース、SGの優勝戦への出場。「駆け引きのうまさや身に付けたい高みを目指すかつてのモトクロス女王は、オートレースの頂点に向かって、一層力強い走りを見せてくれるだろう。(真)



女性初のS級オートレースー ます はる な 益 春 菜 さん

自転車窃盗に注意! 防犯

市内では、1月～8月に1,241件の自転車窃盗被害が発生しており、全刑法犯の約3割を占めています。

防犯対策

- 1 ツーロックと確実な施錠を心掛ける**
自転車から離れる時間がわずかでも、2カ所以上に施錠するツーロックを徹底しましょう。
- 2 路上放置・違法駐輪をしない**
犯人は、路上に放置された自転車を狙っています。管理の行き届いた場所（駐輪場）に駐輪しましょう。
- 3 防犯登録をする**
自転車防犯登録は、自転車利用者に義務付けられています。盗難被害に遭っても早期発見につながるから、必ず防犯登録をしましょう。



〔自転車防犯登録の有効期限は加入から8年です。登録から8年が経過した場合は、再登録しましょう。〕

防犯対策室 ☎048-242-6361