

すこやか生活習慣

いのちを大切に～自殺の現状と予防対策～

我が国の自殺者数は、10年連続して3万人を超える状態が続いています。埼玉県でも、平成10年以来、毎年1,400人以上の尊い命が自殺で失われる状態が続いていて、交通事故死の約7倍にもなります。特に30歳代から50歳代までの働き盛りの自殺者が多く、60歳以上の高齢者も目立ち、「人ごと」ではない身近なものとなってきています。

自殺を原因別に見ると、健康問題が半数を占め、次いで経済・生活問題、家庭問題と続き、これらが複雑に絡み合っています。また、死という不幸な結果は、残されたかたがたにとっても、自殺のサインを見抜けなかった自分を責めたり、周囲の誰にも自分の気持ちを言えず、孤立し、苦しんだりするなど、大きな影響があるといわれています。

いのちを大切にし、自殺を防いでいくためには、地域で生活する一人ひとりが協力して大切な人のSOSに気付くことが必要です。もしも、周囲の人が自殺を考えているのではないかと思いついたときは「その人の悩みに気づき、耳を傾ける」「早めに専門家に相談するように促す」「温かく寄り添いながら、じっくりと見守る」の3点を心がけてください。市でも、9月10日からの自殺予防週間にちなみ、「こころの健康講座」として「いのちを大切に」の講演会を予定しています。詳細は、27ページの「健康ひろば」をご覧ください。

子育て支援

みんなであそぼう

年齢に応じた楽しいあそびを親子で楽しみましょう。子育てに関する親子講習もあります。
対象…おむね1歳(歩行完了児)～3歳の幼児と保護者
持ち物…上ばき・手ふき・着替え・ビニール袋*飲み物は各自でご用意ください。

場 所	月	1歳児(15組)	2～3歳児(15組)	親子講習 1～3歳児(20組)	時間
南青木 保育所	10 月	14日(水)運動あそび	8日(木)運動会ごっこ 29日(木)お散歩に行こう	28日(水) エアロピクス	9:30 ↓ 11:00
		戸塚西 保育所	14日(水)運動あそび	23日(金)運動会ごっこ 29日(木)お散歩に行こう	

●参加申し込みは1カ月1回となります。

*申し込み・問い合わせ

南青木保育所 ☎251-7249 (受付時間 月～金曜日13:00～16:00)
 戸塚西保育所 ☎298-4952 (受付開始 9月7日(月)から)

0歳児サークル「びっころ」 (第2期10・11月)

※市内在住で第1子のかたが対象です。保育所・家庭保育室に在籍のかたは対象外です。

日程…10月13日・20日・27日・11月10日・17日(毎火曜日)計5回

初めの子育てをするお母さんと子どもの交流、あそびの場です。

(離乳食・子育ての話・ふれあいあそびなど)

時間…10:00～11:00

対象…第2期は平成20年11月1日～平成21年3月31日生まれ
 第3期は1・2月です。(詳細は12月号に掲載)

※往復は がきで申し込みください。応募者多数の場合、抽選の上、返信します。

※宛先 南青木保育所 〒332-0031 青木1-4-4
 戸塚西保育所 〒333-0815 北原台3-18-10

※受付締切…9月18日(金)必着

記入例

(返信はがき)	サークル「びっころ」希望 *子どもの氏名 (ふりがな) *子どもの性別 *生年月日 *月齢(〇カ月) *保護者氏名 *住所・電話番号 *親子自己PR
自宅の住所 氏名	

園庭開放

9月はありません。10月は16日(金)・19日(月)・22日(木)です。
 申し込みなしの自由参加です。雨天の場合は中止となります。
 時間…9:30～11:00(受け付けは9:30～10:00です)

育児相談

日時…毎週月～金曜日 13:00～16:00

場所…南青木保育所 ☎251-7261 戸塚西保育所 ☎295-0930

※次の場所でも「子育て親子の交流の場の提供」「子育てに関する相談」「子育て情報の提供」を毎日実施しています。また講座などのイベントもあります。
 詳細は各保育園に問い合わせください。

- 川口駅前保育園(川口1-1-1) ☎222-6011
- 川口こども園「のびのび」(安行領根岸1291) ☎286-0069
- キッズプラザアスク東川口保育園(戸塚4-21-1) ☎298-0083
- フォーマザー保育園(東川口3-2-29) ☎291-2713
- 汽車ぼっぼ保育園「ぼけっと」(東川口6-8-19) ☎229-6017

健康 ガイド

ワンポイントアドバイス

「胆嚢ポリープ」

川口市立医療センター 外科
 副部長 中林幸夫



胆嚢ポリープとは、胆嚢粘膜面に存在する限局性隆起性病変の総称です。

ほとんどの場合は無症状で、検診などでの超音波検査で指摘されることが多く、胆嚢がんや良性の腺腫などの腫瘍性の場合と、コレステロールポリープ、炎症性ポリープ、過形成ポリープ、繊維性ポリープなどの腫瘍様病変の場合があります。95%以上はコレステロールポリープで、これはコレステロールを含んだ泡沫細胞が胆嚢粘膜に沈着したものです。細い茎があり、桑実状や金平糖状の形をしています。コレステロールポリープであれば特に治療の対象にはなりません。

発見されたとき、既に10mm以上の大きさであったり、経過観察中に増大傾向を認める場合は、腺腫や胆嚢がんの可能性があるので注意が必要です。

10mmのポリープの場合、胆嚢がんである確率は5%程度ですが、大きくなるほどその可能性が高まります。腺腫でも一部にがんを含んでいる場合があるので、胆嚢がんである可能性を考慮した精査が追加されます。胆嚢がんが否定できれば治療は不要ですが、画像では腺腫とがんとの区別は困難なので、実際に胆嚢を摘出して病理検査を行うことで診断が確定します。

近年は低侵襲の腹腔鏡下胆嚢摘出術による対応も多くなりましたが、ポリープの状況や腹部手術の既往などにより、開腹手術が選択されることもあります。病理で胆嚢がんが確認されても、固有筋層までに留まる早期胆嚢がんであれば、通常は追加処置は不要です。