

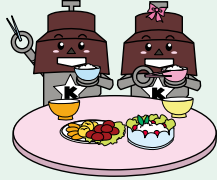
●朝ごはんを食べよう

みなさんは朝ごはんをしっかりと食べていますか。朝ごはんを食べないと、仕事や勉強の効率が悪くなるばかりでなく、免疫力が低下し病気にかかりやすくなります。朝ごはんを食べて健康な1日をスタートしましょう。

朝ごはんの効果

①体が目覚めます。

朝ごはんを食べると、体温が上がり脳や体が活動しやすくなります。また脳のエネルギー源であるブドウ糖をしっかりと吸収することで、考える力や集中力が向上します。



②排便リズムを整えます。

朝ごはんを食べると胃腸を刺激し排便が促されます。朝ごはんを食べたらトイレに行く習慣をつけると、便秘解消につながります。

③肥満予防につながります。

代謝量が上がって太りにくい体質になり、肥満予防につながります。ダイエットのために朝ごはんを食べないのは大きな間違いです。1日の食事回数を減らすと、体に脂肪を蓄えようと代謝が悪くなり、かえって太りやすい体質になります。

朝ごはんを習慣に

朝ごはんをおいしく食べるためには、生活リズムを早寝・早起きにし、寝る前は食べないようにしましょう。朝ごはんを食べる習慣がないかたは、まず牛乳・ヨーグルトなど手軽なものをとることから始めましょう。食べる習慣がついてきたら、パン・果物など簡単に準備できるものを一緒に食べましょう。朝ごはんを食べる習慣のあるかたは、バランスの良い食事になっているか見直してみましょう。

■RSウイルス感染症



川口市立医療センター

新生児集中治療科 医師 青木 龍

今年もRSウイルス感染症が流行しています。RSウイルスは、乳幼児に呼吸器感染症を引き起こす重要なウイルスで、かかると普通はかぜ症状のみですが、生後1年以内、特に生後6カ月以内の乳児や早産児、循環器系や呼吸器系の疾患を有する乳幼児では重症化し、肺炎や細気管支炎を引き起こすので注意が必要です。

RSウイルスに対して予防が何よりも大切です。感染者との接触や感染者から飛散した気道分泌物が付着したおもちゃなどから感染することがあるので、手をよく洗ったりマスクの着用をしたり、おもちゃなどを清潔にするようにしましょう。RSウイルスは消毒薬に弱いので、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする市販の哺乳びん用消毒薬や、消毒用アルコールが有効です。RSウイルスは大人のかぜの原因にもなるので、周りの大人が感染源にならないよう注意しましょう。

RSウイルスに感染した場合、残念ながら特効薬はなく、症状を抑える対症療法がほとんどです。ほかの「かぜ」と同じく、水分補給・睡眠・栄養をとり安静にして経過をみることになります。咳がひどく母乳やミルクが飲みにくいこともありますから、少量ずつこまめに飲ませてあげるようにしてください。咳でなかなか眠れない時は、楽な体位などの工夫をしてあげることも大切です。それでも機嫌が悪い、元気がない、母乳やミルクの飲みが悪い、咳がひどく呼吸の状態がおかしい時は急いで受診するようにしましょう。



風を作ってあげる喜び

東京日本橋の洋食レストラン「たいめいけん」の5階にある風の博物館では、江戸角風や六角風、奴風などが見学できる。「私を作った風も1つあってね。飾ってくれていれればうれしいけどね」とおどけて見せる。30歳半ば、割り箸とポリ袋で作る、誰にも簡単に揚げられる風の新聞記事に目が留まった。「作ってみたらその風がよく揚がってね。ホントうれしくて。それから風作りにハマっちゃいました」。

作るのには主に江戸角風という長方形の風。歌舞伎の鏡獅子や五条大橋の牛若と弁慶などを錦絵のように色鮮やかに風に描くことから別名「江戸錦絵風」とも呼ばれる。1畳ほどの風も作るが持ち運びに不便なので、今はA3サイズの風が中心だ。

作り方は、下絵を描くことから。デザインは風の博物館で模写。「絵心がないので、下絵に一番苦労するかな。あと人物は大きく描く。空高く揚げたとき、何の絵か判らなくちゃ」と笑う。その下絵に和紙を重ね墨で輪郭を描き、染料や顔料を使って色入れをする。「和紙

はにじむから色入れは気を使う。よく使う色は赤と黄。冬場の青空に映えるからね。骨組みには真竹を使い、仕上げは糸を風に付ける「糸目合わせ」だ。この糸の調節が合ってはじめて風は揚がる。色入れに約4日、骨組みに半日、約1週間で出来上がる。これまで作った風は数百枚。「だけど出来栄を褒められるとあげちゃうから手元に残ってないよ。でも、相手が喜んでくれれば」とはにかむ。

今年で80歳。「いまはこうして風を作っているけど、子どものころは下手で。ほかの人が揚げるのをポカンと見るほうだった」と振り返る。子どもたちや同世代にも作り方を教える機会があればと願う。すべてが手作り。作って揚げる喜びが、今年も新春の夜空に高く舞い揚がることだろう。(卓)



安部 兼行さん (西青木3)

1月10日は 110番の日



市内では、年間6万件を超える110番通報があります。

このうち約1万件は間違いやいたずらなど緊急性がない通報で、緊急を要する110番通報への対応が遅れる原因となっています。

110番は警察への緊急通報専用電話です

- ・事件や事故にあったとき
 - ・事件や事故を目撃したときなど
- 警察官に一刻も早く現場に来てほしいときに利用する緊急通報専用電話です。

急を要さない要望・相談・苦情・各種照会は下記へお願いします

○けいさつ総合相談センター
#9110(短縮)または☎048-822-9110
(祝日、年末年始を除く月～金曜日の8:30～17:15)

○最寄りの警察署
問防犯対策室 ☎048-242-6361
(情報提供/埼玉県警察本部)