

● 感染性胃腸炎

感染性胃腸炎は、秋から冬にかけて流行しますが、その多くはウイルス（ノロウイルス、ロタウイルスなど）が原因です。主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などですが発熱する場合もあります。感染から症状が出るまでの潜伏期間は平均1〜2日です。保育所や幼稚園、学校、病院、福祉施設などでは集団発生の危険もあります。乳幼児や高齢者、もともと病気があるかたなど抵抗力の弱いかたは重症化することがあり、注意が必要です。

〈ノロウイルス・ロタウイルス対策〉

① 手洗い

せっけんを使って30秒以上洗う。調理前、食事前、トイレの後は特に念入りに。

② 食品の加熱

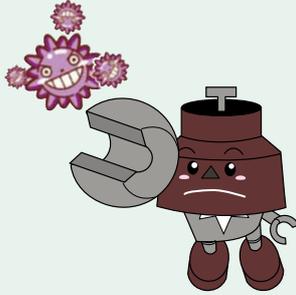
生鮮食品、特に二枚貝（アサリ、シジミ、カキなど）は85度で1分間以上加熱し、中心までしっかり火を通す。

③ 嘔吐物の処理

感染の拡大を防ぐには嘔吐物などの処理が重要です。使い捨ての手袋、マスク、ペーパータオルを使う。ふき取った嘔吐物などはすぐにビニール袋に入れる。

〈家で対処方法〉

吐き気のあるときは無理に食べなくても大丈夫です。脱水を予防するため、少量ずつの水分補給を心がけましょう。水分を取れない場合は迷わず医療機関を受診してください。飲水量・便や尿の回数・嘔吐の有無を記録しておく、治療に役立ちます。



きゅうせいちゅうすいえん

■ 急性虫垂炎について

川口市立医療センター

外科医師 馬場 優治



急性虫垂炎という病気を聞いたことがあるでしょうか。俗にいう「盲腸」という病気の正式名称が、この急性虫垂炎なのです。

急性虫垂炎はその名の通り、虫垂に炎症が起きる病気です。

虫垂は大腸の右下に細い虫が垂れ下がった様な形をした長さ約8cmの臓器です。大腸の一部ですが、虫垂自体は特に重要な機能は持っていません。

現在では急性虫垂炎という病気ですが、18世紀ころには盲腸炎、盲腸周囲炎と称されていました。その後、病気の解明がすすみ、盲腸ではなく虫垂に炎症の原因があると判明したため、現在では急性虫垂炎とよばれるようになりました。

なぜ虫垂に炎症が起きるのかは、さまざまな説があります。虫垂がねじれたり、硬い便(糞石)により虫垂内腔が狭窄や閉塞を起こすことで、虫垂内の圧が上がり、虫垂内の細菌が腸管壁へ感染を起こすか、腸管壁の血行障害を起こすために虫垂炎になるという説が有力です。

したがって、健康なかたでも急に虫垂炎になる可能性があります。

虫垂炎の症状は、初期は上腹部痛が起り、徐々に右下腹部に限局した腹痛が変わることが特徴的です。発熱をとまなうこともあります。虫垂炎が起こると、自然に治ることは少なく、多くの場合、抗生剤治療や手術による治療が必要となります。発症してから早期に治療したほうが治りやすく、症状も軽くすむことが多いと考えられています。

もしも虫垂炎かもしれないというかたがいらっしゃいましたら、お近くの病院に早急に相談することをおすすめします。

けん玉の魅力にのめり込み、時間を忘れて練習に励んだ。小学6年生のとき大会に初出場。わずか1年足らずで5段まで上り詰め。二大会前は一日10時間練習したこともあった。

けん玉の魅力をのめり込み、時間を忘れて練習に励んだ。小学6年生のとき大会に初出場。わずか1年足らずで5段まで上り詰め。二大会前は一日10時間練習したこともあった。



けん玉道をひた走る

けん玉道五段 坂井 天翠さん (長蔵1)



静まり返ったけん玉大会の会場。張りつめた空気が漂い、けん玉の音と選手たちの息づかいだけが聞こえる。制限時間内に確実に技を決めるために、練習で培ったすべての力を出し切る。「周りを気にせず、平常心で臨む精神力が重要。練習を重ねて身に付けるしかありません」と語る。20歳以下でとれる最高位、けん玉道5段の持ち主だ。

けん玉との出会いは小学5年生のとき。戸塚児童センターで友達を待っていると、ふと目に入ったけん玉教室のポスター。初めて触ったけん玉だったが、先生に教えられたとおり動かし玉が皿に乗り、筋が良いと褒められた。さらに練習するといろいろな技ができるようになった。「どんな技ができるようになるのが本当にうれしくて。気が付くと教室には必ず参加し、家でも練習していました」。

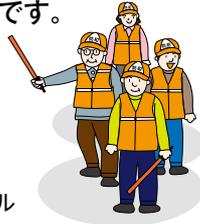
けん玉の魅力にのめり込み、時間を忘れて練習に励んだ。小学6年生のとき大会に初出場。わずか1年足らずで5段まで上り詰め。二大会前は一日10時間練習したこともあった。

けん玉の魅力にのめり込み、時間を忘れて練習に励んだ。小学6年生のとき大会に初出場。わずか1年足らずで5段まで上り詰め。二大会前は一日10時間練習したこともあった。

犯罪者が嫌うのは 防犯 住民同士の連帯

師走は何かと慌ただしく犯罪が多発する時期です。犯罪を防ぐには個人で対策を行うだけでなく、地域全体で防犯活動に取り組むことが効果的です。

防犯パトロールは、犯罪を未然に防ぐのに有効です。



- ・複数でチームを組み、目立つ服装で周囲にアピールしながら巡回しましょう。
- ・犯罪が多発している場所や通学路だけでなく、普段から不安に感じる場所、人けのない場所、落書きやごみが散乱している場所などを重点的に見回しましょう。
- ・実施日ごとにテーマを決め、パトロールコースを変えるなどの工夫をしましょう。
- ・住民とあいさつを交わしあい、住民全体の防犯意識を高めましょう。
- ・犯罪者は住民による声かけを嫌います。見慣れない人がいたら「どこかお探しですか」などと声を掛けましょう。
- ・不審者や不審車両を見かけたら110番に通報しましょう。追いかけるなどの無理な行動は絶対にしないようにしてください。

問防犯対策室 ☎048-242-6361