



## 「食べ物による窒息事故を防ぐために」

乳幼児の死亡原因の上位に「不慮の事故」があります。子どもの周りにはさまざまな危険があり、すべての事故を防ぐのは難しいことですが、正しい知識を持ち気を付けることで発生を少なくすることはできます。今回は食べ物による窒息事故について取り上げます。

### 乳幼児が窒息しやすい理由は…

- ①のどの奥にはふたがあり、食べ物を飲み込むときには自然に気管の入り口にふたをして物が入らないようにしています。しかし、乳幼児はこの働きが鈍いために気管に物を詰ませやすいのです。
- ②乳幼児は奥歯（大臼歯）がなく、まだ大人のように食べ物をしっかりと噛むことができません。そのため大きいまま飲み込み、詰まらせてしまうことがあります。
- ③乳幼児は食べ物を口に入れたまま、遊んだり、泣いたりします。そのようなときに、誤って飲み込み、詰まらせてしまうことがあります。



### 防ぐためには…

窒息の原因となる食べ物は、ある程度の大きさや硬さがあるものです。かみ切れないような食べ物や、誤って気管に入りやすいような食べ物は避けましょう。特にピーナツなどの豆類は、3歳ごろまで食べさせないほうが良いでしょう。また、食事のときは大人がそばにいるようにしましょう。窒息の予防のためだけでなく、みんなで食事をする習慣は乳幼児期から大切です。

のどを詰まらせるのは食べ物だけではありません。おもちゃや家庭にある物を口の中に入れてしまい詰まらせることもあります。自宅の中に「危険なものはないか」見直してみましょう。



## 一無二少三多

川口市立医療センター  
総合健診センター

センター長 星野京子



本年6月に厚生労働省より2010年の日本人の健康寿命の推計が発表されました。健康寿命とは介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず、自立して健康に生活できる期間をいいます。

男性が70.42歳（平均寿命79.44歳）、女性が73.62歳（同85.90歳、男女とも平均寿命は2011年の統計による）で、平均寿命より男性は9年余り、女性は12年余り短いことが分かりました。長患いは本人も望まないような医療費や家族の負担も大きくなります。厚生労働省も健康寿命を延ばすための目標をいろいろ作りました。簡単にいえばまず病気の予防と次に病気の早期発見、早期治療。特別な健康法は存在しません。

一無二少三多は病気予防のためにお勧めする合言葉です。一無はタバコを吸わない、二少は少食と少酒、三多は多動、多休、多接です。

一無のタバコ（ニコチン依存症）は禁煙外来で保険治療が受けられます。

二少の少食は「腹八分目に医者いらず」ともいって特に三つの白（1は主食となる白米、パン、麺、2は塩、3は砂糖）を少なくすることです。少酒は日本酒換算で一日一合まで。

三多は多く歩く、動いたあとはしっかり休むこと、人と多く接する（何歳になっても社会に興味をもち、参加する、趣味を持つことなど）です。

持病をお持ちのかたは必ず主治医へ相談・確認の上、これらをうまくご利用ください。

## 防犯

### 自転車の盗難被害が多発しています

市内では、6月までの半年間に約1千160台（1日あたり6台）もの自転車が盗まれました。

#### 自転車盗被害防止の3カ条

- どんな場所でも鍵をかける
- ・被害の半数は、鍵がかかっている状態で盗まれています。
- ・自転車から離れるときは、自宅でも、必ず鍵をかけましょう。

#### ○二重にロック

- ・まずは狙われないようにすることが大切です。
- ・ワイヤー錠で二重にロックすれば、盗まれにくくなります。

- 路上に放置しない
- ・路上に放置された自転車は、泥棒のターゲットになります。
- ・駐輪場などの決められた場所に止めましょう。



※自転車泥棒は、10年以下の懲役または50万円以下の罰金です。

### 9月11日は

#### 「警察相談の日」です

けいさつ総合相談センターでは、日ごろから犯罪などの被害を未然に防ぐため、県民の安全についての相談業務を行っています。  
☎048-9110 または  
短縮☎9110  
(緊急時は110番へ)

問い合わせ：防犯対策室

☎048(242)6361

(資料提供/埼玉県警察)



### 練習重ねて生涯現役

ソフトテニスプレーヤー

林 孝江さん

孝江さん(上青木西)

日本で生まれたスポーツ、ソフトテニス。「ラケットをしつかり振り切らないとボールが飛ばないんです。簡単そうに見えて奥が深いスポーツですよ」とその魅力を語る。ソフトテニスを始めたのは中学2年のとき。コーチをしていた近所のおじさんに誘われたのがきっかけだった。「それまで運動らしい運動はしてなかったのですが、練習は大変でした。でもボールを打つのが楽しくて」と当時を振り返る。

ダブルスの前衛で戦い、努力が花開いたのは高校2年のとき。関東大会で2位になり、その後も数々の輝かしい結果を残した。先年行われた「第39回全日本レディース個人戦大会」では、娘や孫たちが見守る中、65歳以上の部で見事2連覇を果たした。「良いパートナーに恵まれ、みんなの声援が励みになりました」と笑顔を見せる。

これまでソフトテニスで良い結果を出せたのは、3歳から大学時代まで習った日本舞踊の経験が生きているという。「日本舞踊は意外と足腰を使うので、トレーニングになり

ました。さらに、目配り、気配り、心配りが自然と身に付き、精神面でも成長できました」と振り返る。そして強くなるためには、練習を重ねることが大事だと語る。「普段の練習を真剣に取り組むことで、試合では自信を持ってプレーすることができます。結果は必ずついてきます」。

今は仕事や家事の合間を縫って練習に励む。まだまだソフトテニスを続けたいの思いつから、早朝ウォーキングもしている。「この歳になると健康が大事。大会では1日で5試合も戦うときがあるので、体力が勝負です」。たゆまぬ努力が強い精神と体を支える。

来月は台湾で行われる「アジアシニア大会」に日本代表として出場する。胸に秘めた闘志を燃やしながら、生涯現役の道をひた走る。(秀)

