

### 私、貧血なんです

川口市立医療センター  
血液内科 **矢萩 裕一**



「私、貧血なんです」と言って、やってくる人がよくいます。話を聞くと「昔から、よく目まいがしたり、立ちくらみがしたりしていました」という展開になることがしばしばです。「よく頭がクラクラすることがあって・・・」。ここで立ち止まって、考えてみましょう。皆さん、貧血ってなんでしょうか？頭がクラクラすることでしょうか？

貧血とは、血液の成分の一つである赤血球が足りないことです。赤血球は酸素を体の隅々まで運ぶ働きをしていて、赤血球が足りなくなれば体は酸欠（酸素の欠乏状態）になってしまいます。結果的に、頭がクラクラすることもあります。息切れがすることもあります。耳鳴りがすることもあります。しかし、「逆は必ずしも真ならず」です。頭がクラクラしたり、息切れがしたり、耳鳴りがしたりしたら、貧血・・・というわけではありません。他の病気でこのような症状が出ることも多いのです。心臓の病気が隠れているかもしれません。肺の病気が隠れているかもしれません。神経の病気が隠れているかもしれません。

すぐに「貧血」と決めつけないでください。本当に「赤血球が足りない」か確認しましょう。他の病気が隠れていないか調べましょう。赤血球の不足は、やはり検査をしないと判断は困難です。「貧血かも」と思ったら、かかりつけの先生に相談しましょう。よいアドバイスをもらえるはずですよ。

### 川口市食育推進計画(第2次)をご存じですか

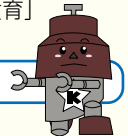
～6月は食育推進月間です～

「食育」とは、さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みであるため、子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。

市は、平成29年度に「笑顔の食事がつなぐ 明日の元気」を基本理念として「川口市食育推進計画(第2次)」を策定しました。この計画は、3つの目標、5つの重点施策により、「正しい知識をもって」幼い頃から「楽しく」食に触れ、「川口の食文化を学ぶ」ことで、人づくり・まちづくりを推進することを目指します。

市民の皆さんの参画と協働のもと、一人一人が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育てていく川口らしい「食育」を進めていきます。

#### 川口らしい食育を進める3つの目標



- 目標1 学んで実践! 私に合った健康な食生活**  
正しい知識に基づいて食を楽しみ、健康の維持増進につなげます
- 目標2 食を知り 食を楽しみ 温もりある心を育みます**  
食の安全性や食をめぐる環境について知り、将来にわたり食を楽しみます
- 目標3 川口の食文化 知ろう 創ろう つなげよう**  
川口市独自の食文化や食資源、歴史について知り、郷土の食文化の継承につとめます

※川口市食育推進計画(第2次)は以下をご覧ください。

- 保健総務課窓口 ●市政情報コーナー
- 市ホームページから **食育** 検索 **QRコード**



## イベントスケジュール

6月

3日(日)  
第41回青少年まつり  
場グリーンセンター

3日(日)  
歯の健康フェスティバル  
場リリア

23日(土) →8ページ  
芸術の祭典～か・が・や・き～  
場リリアメインホール

30日(土)・1日(日) →14ページ  
第4回 日光御成道 川口宿・鳩ヶ谷宿 夏の陣  
場地蔵院、鳩ヶ谷駅、錫杖寺

7月

13日(金)～22日(日)  
SKIPシティ国際Dシネマ映画祭2018  
場SKIPシティ

21日(土)・22日(日)  
ホテル観賞の集い  
場グリーンセンター

21日(土)～25日(水)  
川口市平和展  
場中央図書館、メディアセブン



### 誰かの喜ぶ顔を見るために

川口市建設組合長 原島 潔さん

文字通り壁二面に飾られた警察からの感謝状。40年以上にわたる捜査協力の証は400枚を超える。二枚一枚にそれぞれ思いがあり、どれも忘れられないと語る。今ではその技術が高く評価され、全国各地の警察から協力依頼が届く。

中学卒業後、建築士を目指し上京。現場も経験した方が良いという建築士の叔父の助言に従い、昼間は現場で、夜は自宅で毎日勉強し、二級建築士の資格を取得。しかし、次第に自分の手で家を建てる楽しさや、日本建築ならではの木造の良さに魅力を感じるようになり、設計図を書くだけでなく、建築もする建築技術士になる道を選んだ。そして、

「二級建築大工技能士検定を満点で取得し、埼玉県技能検定の主席検定委員を約10年勤めるまでとなった。独立し自らの手で工務店を営んでいたある日、警察から「火事の火元を特定してほしい」という依頼があった。建物の燃焼経路を調べ、火元を特定するための燃焼実験は、起きた火災が事件なのか事故なのか、被疑者の証言が合っているのかなどの判断に当たっているのだから、使用されている建材を調べ、同じ建物を建てて検証を行う。辺り一面真っ黒に燃えているため、火元を特定するのは非常に難しく、多くの時間と労力を要した。しかし、事件解決後に警察や被害者に感謝さ

