

### 乳幼児突然死症候群(SIDS)

川口市立医療センター かつ や きょう こ  
 新生児集中治療科 **勝屋 恭子**



乳幼児突然死症候群(SIDS: Sudden Infant Death Syndrome)は旧約聖書に記載されているほど古くから認識されていました。一方で、元気な子が明らかな理由が不明のまま突然亡くなることに気づかれたのはごく近年です。現在は広く知られており、名前を聞いたことがあるかたもいると思います。

「それまでの健康状態及び既往歴からその死亡が予想できず、しかも死亡状況調査及び解剖検査によってもその原因が特定できない、突然の死をもたらした症候群」と定義されています。頻度は6,000~7,000人に1人ですが、日本の乳児死亡原因の第3位となっています。

SIDSは病気ではなく、事故や不注意で亡くなるわけでもありません。解明されていないことが多い症候群ですが、いくつか家庭で気を付けるとよいことが分かっています。

- ①できる限り仰向けにして寝かせましょう
  - ②たばこを吸わないようにしましょう
  - ③できるだけ母乳栄養にしましょう
  - ④赤ちゃんをあたためすぎないようにしましょう
- また、一番大事なことは家族がよく赤ちゃんを見守ることです。

SIDSを減らすため、みなさんも家庭で気を付けられることを行っていきましょう。



### 健康寿命と運動習慣

健康寿命を延ばすには、今のうちから生活習慣を見直すことが大切です。バランスのとれた食事、運動、睡眠を心掛けましょう。

#### ●日常生活での運動

スポーツだけでなく、買い物や掃除などの家事で体を動かすことでも血圧や血糖値は改善するので、生活習慣病予防に効果的です。

#### ●体を動かそう

##### ・軽めの有酸素運動を行う

少し汗ばむ程度の早歩きは、生活習慣病予防に効果があるとされています。

##### ・日常生活で体を動かす時間を作る

家事をしっかりと行う、階段を使うなど、こまめに動いてエネルギー消費を増やしましょう。

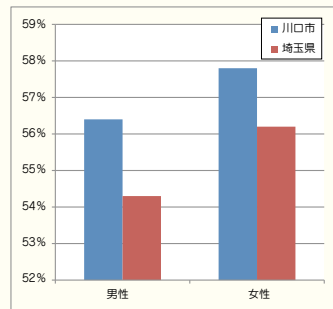
##### ・高齢期には筋力トレーニングも行う

続けられるトレーニングを行い、筋力を保ちましょう。

#### ●フレイル予防をしよう

フレイルとは、加齢に伴う筋力や心身の活力の低下により、健康障害を起こしやすい状態であり、介護が必要になる前の段階です。防災や交通安全などのボランティア活動に参加したり、趣味を通じた人間関係をつくりましょう。

運動習慣がない人



(出典)国保データベース(KDB)システム(平成28年度)

## イベントスケジュール

**2月**  
**6日(水)**  
 第29回川口市暴力追放決起大会  
 場 リリア音楽ホール

**16日(土)** →13ページ  
 COLORFULふえすた ~男女共同参画イベント~  
 場 フレンジア

**3/19日(火)~10日(日)** →14ページ  
 旧田中家住宅の桃の節供 雛人形の展示公開  
 場 旧田中家住宅

**24日(日)** →13ページ  
 川口市消防防災フェア2019  
 場 リリア・川口西公園

**24日(日)** →27ページ  
 第10回川口市外国人による日本語スピーチコンテスト  
 場 フレンジア

**3月**  
**2日(土)** →13ページ  
 第61回川口市明るい街づくり運動推進大会  
 場 リリア音楽ホール

**6日(水)~10日(日)**  
 GI開設記念グランプリレース  
 場 川口オートレース場



終わることのない情熱

宮地 正己さん  
南町

約1400度もの高温に熱せられ、溶岩のように赤々とした金属が大きな火花を散らし、砂の型に流し込まれる。無から有を作り出す「鋳物」。ただひたすらに高品質を求め、ものづくりに携わって半世紀余りが過ぎた。「鋳物は奥が深く、いまだに終わりを見せることがない。人生で、番魅力のあるものですよ」と熱く語る。

中学を卒業後、故郷を離れ叔父の経営する鋳工所へ。目の前の業務を行うのがやっとで、仕事が嫌になることも。しかし、鋳物の研修を機に「覚えたい知識が、次の仕事に活かされ、より良い製品ができることに感動した」と振り返る。

22歳の頃、大阪万博で使う時計台の注文が舞い込んだ。

「鋳物の特質を熟知していないとできない技。これからは、その精度の高さが無ければ生きていけない」と語る。今ではそ

手掛けた仕事は数知れず。これまでの経験と技術を磨き上げ、鋳造の全工程を担えるように。さらに、手作業で製品の肉厚差を0.5mm以内に抑えることに成功し、より高精度な製品を作れるようになった。

「鋳物の特質を熟知していないとできない技。これからは、その精度の高さが無ければ生きていけない」と語る。今ではそ

後進の指導にも尽力し、その技術と実績が認められさまざまな賞を受賞。昨年には厚生労働大臣が卓越した技能者に贈る「現代の名工」を受賞した。「支えてくれた全ての人たちに感謝。その名に恥じぬよう、下手な仕事はできない」。

70歳を超えた現在でも、「100%満足したことは度もない。これからも高品質を目指し、生涯現役に頑張る」とほほ笑む。終わることのないものづくりへの情熱は、これからも川口で燃え続けるだろう。(勝)

