

## イキイキとした生活を続けるために



川口市立医療センター  
リハビリテーション科 須崎 徹也

平均寿命と健康寿命を知っていますか？

平均寿命とは、ある地域での平均的な寿命のことですが、健康寿命とは、健康的に自立した生活を何歳まで送ることができるかという目安となる年齢のことです。

### 1.川口市の平均寿命と健康寿命

平均寿命と健康寿命の差を小さくすることが健康でいられることにつながります。

	男性	女性
平均寿命	83.3歳	88.3歳
健康寿命	81.8歳	84.8歳

※統計からみた埼玉県市町村のすがた2020より抜粋

### 2.年齢で異なる健康のポイント

中年期では、生活習慣病の予防が目標となります。メタボ対策のため、有酸素運動やカロリー制限、ストレス解消などがポイントになります。

高齢期になると、老化の予防が大切となり、フレイル(虚弱)を予防しなければなりません。そのためには、毎日3食おいしく食べること、肉・魚・卵などのたんぱく質をしっかりと摂取することが大切です。運動は、筋力をしっかり維持するために、少し重いと感じる負荷で筋力トレーニングを行いましょう。また、家に閉じこもらずに、感染対策を行った上で、運動教室や習い事など積極的に社会参加することが大切です。

### 3.かわぐち元気ナビ

かわぐち元気ナビでは、集いの場や体操教室など、高齢者のかたが地域で安心して生活するために必要な情報を紹介しています。自分なりの新しい生活様式を見つけ、生き生きとした日常生活を送れるように心掛けてみてください。



## 性感染症 ～12月1日は世界エイズデーです～

### ●どんな病気？

主に性行為によって人から人に感染する病気の総称です。性感染症には、HIV／エイズ、梅毒、淋菌感染症、性器クラミジア感染症、性器ヘルペスウイルス感染症、尖圭コンジローマ、B型肝炎などがあります。口腔や肛門を使った性行為でも感染します。性行為の経験があれば、誰でも感染する可能性があります。近年では若年層(10～20歳台)の梅毒発生数の増加や、咽頭感染が新たに問題となってきました。

### ●どんな症状があるの？

性感染症は無症状、または軽い症状であることも多く、感染に気付かないまま、パートナーに感染させる危険があります。症状がない間も性感染症は進行するため、治療せずに放置すると、重篤な合併症や、不妊の原因になったり、母子感染して胎児や新生児に悪影響を及ぼす可能性があります。

### ●予防のための5つのステップ

- ①正しい知識を身につけよう
  - ②セーフセックス\*(性行為を行わない場合も含む)を守ろう
  - ③自分のからだを大切にしよう
  - ④自分の問題として認識しよう
  - ⑤気になることがあればすぐ検査を受けよう
- ※コンドームを使用するなど感染したりさせたりするリスクを下げるように配慮した性行為

### ●検査を受けよう

保健所では月1回(第2木曜日)、無料で性感染症検査を実施しています。感染の可能性のあった日から3カ月経過してからの検査をおすすめします。 →24ページ

問 疾病対策課 ☎048-423-6726

## イベントスケジュール

3日(金) 12月  
かわぐち光のファンタジー2021点灯式  
場 川口西公園(川口駅西口)

11日(土)  
環境フォーラムinかわぐち  
場 フレンドシア →30ページ

27日(月)～31日(金)  
スーパースターフェスタ2021  
場 川口オートレース場 →27ページ

7日(金)～23日(日) 1月  
アートな年賀状展2022  
場 アートギャラリー・アトリア →18ページ

10日(祝)  
川口市はたちの集い  
場 リリア、川口西公園 →13ページ



『ただいま』が溢れる店  
MYSweets  
「だしダイニング楓」代表 田中 舞純さん  
川口

だしのように優しく奥深い。その根っからの働き者は、時にはフードコンサルタントとして、時には店主として、時には母として、食べる人を想い、食と共に歩んできた。その想いは身を結び、川口市地域貢献事業者として認定されるなど、ますますの活躍が期待されている。

铸件工場を経営し、働き詰めだった両親を少しでも助けたいと、休日の朝食を作るようになったのは小学生になった間もなくの頃だった。中学生の時に、父を病気で亡くし、母はさらに多忙に。掃除、洗濯、食事と身の回りのできることは全てやった。祖父が病気で自宅療養となると、家事のため学校帰りに寄り道もできなくなった。「正直、何で私だけこんな目に?と思うこともありましたが、美味しそ

に食べてくれる姿を見ると、もっと美味しい料理を食べさせてあげたいと思うんです。大切な人に想いをのせて料理する喜び。食へのこだわりの原点は家族だ。

その後、結婚、出産を経て、夫婦で喫茶店を経営するが、お店が軌道に乗ってきた矢先、母と夫が病いに倒れてしまふ。店の経営、病院の行き来、家事に追われ、心も身体も疲弊し、自身も体調を崩してしまふ。お店を休む日が増えていき、惜しむ声もあつたが約5年で店を閉めた。以降、自分のように心や身体にさまざまな苦しみを抱える人々の手助けができればと、東洋医学をはじめ、これまで学んだ知識を総動員し、セラピストとして相談に耳を傾け続けた。「問題を抱える人の多くは食生活が乱れている」その中

で得た気づきがあった。毎日の食事に気を配れば、予防や改善に役立つはずと一念発起。二度とお店をやりたいくないと思ったこともありましたが、やっぱり「食」で人の役に立ち笑顔にしたいと思っただけです。」

苦勞の末にたどりついた自分の想いを思い切り表現できる場所「だしダイニング楓」をオープン。だしのプロ「だしアンバサダー」ならではの、うま味たっぷりの、どこか懐かしい料理がいつでも出迎えてくれる。「地域の台所として、ここにあり続ける責任。いつでも『ただいま』が言える、そんなお店にしていきたい。」お腹も心も満たされる、そんな暖かい家庭の味がここにはあつた。(勝)

