

「禁煙チャレンジ応援します」



5月31日は、世界保健機構(WHO)が禁煙を推進するために制定した「世界禁煙デー」です。

厚生労働省国民健康栄養調査(平成22年)によると、習慣的に喫煙している人の割合は19.5%で、年々減少傾向にあります。また、習慣的に喫煙している人でも、約6割の人が“たばこをやめたい”“本数を減らしたい”と考えています。その理由として、多くの人が自分自身だけでなく、「周囲の人の健康面への影響」を挙げています。

喫煙者は、非喫煙者に比べて肺がんや食道がん、心筋梗塞などさまざまな病気のリスクが高くなることはよく知られています。また、非喫煙者でも、たばこを吸う人の周囲にいれば、喫煙者が吐き出した煙や、たばこの先から出ている煙(副流煙)にさらされ、たばこの煙を吸い込むこと(受動喫煙)により健康へ影響を受けることとなります。そのため平成15年から健康増進法により、公共施設や飲食店など多くの人が集まる場所では、喫煙所や禁煙席などが設けられ、受動喫煙防止の取り組みが進められています。また、喫煙者には周囲の人に配慮する意識や場面に応じたマナーが求められます。

たばこをやめられない原因は“意思の弱さ”ではなく、多くは“ニコチンへの依存”ということがわかっています。“ニコチン依存からの離脱”や“禁煙のために行う治療”には、保険が適応される場合があります。“やめたいけどやめられない”かたは、医療機関の禁煙外来もお勧めします。

なお、保健センターでも禁煙の相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。



「慢性肝疾患と鉄」

川口市立医療センター



診療局長兼内科部長 峯川 宏一

近年、慢性肝疾患の患者さんは約40%で肝臓に鉄が沈着しており肝臓の細胞に鉄の過剰蓄積がみられ酸化作用により細胞が障害されて、肝硬変症の進展や肝臓がん発生の危険が高いことがわかってきました。

そのため治療法として瀉血療法(輸血の反対で体から血液を抜いて貧血気味にする治療法)や鉄制限食によって鉄の過剰蓄積を改善し、細胞の障害を抑制する方法が行われるようになってきました。したがって食事でも鉄を多く含む食品は敬遠されるようになっています。

昔から肝臓病に良いとされていた貝類のシジモも内臓部分に鉄含有量が多いため、現在では推奨されなくなりました。またそれとともに患者さんたちは健康食品に対する関心が高く、約50%に使用経験があるといわれています。

最も多く使用されている健康食品であるウコンは25%の患者さんに使用経験があるといわれています。ウコンを含めた多くの健康食品には鉄量の表示がなく、鉄が含まれています。そのため時々服用するには問題ありませんが、毎日規則正しく服用されるのはかえって鉄の沈着をきたし、肝機能を悪化する原因にもなっています。良いと思っていたことが、かえって悪いことがありますので、注意が必要です。

健康食品をとっている患者さんの40%は医師に相談することなく独断で服用されているようですので、よく主治医に相談してから服用するようにしましょう。

防犯

住まいへの侵入 盗犯罪が多発し ています

被害の4割はカギを掛けていない場所からの侵入です

○主な手口や特徴

- ・一戸建住宅では窓からの侵入が約8割です。
- ・共同住宅では窓からの侵入が約6割、玄関からの侵入が約4割です。
- ・侵入手段はガラス破りが5割、無施錠が4割です。

○被害を防ぐために

- ・在宅のときにも玄関や窓のカギを掛けましょう。
- ・ごみ出しなどのわずかな時間でもカギを掛けましょう。



- ・ドアや窓には、2個以上のカギを取り付けましょう。
- ・家のまわりの塀や植栽などは、見通しがきくようにしましょう。
- ・旅行などで留守にするときは、近所のかたに声をかけましょう。

お問い合わせ：防犯対策室
薬048(24)6361



福島から避難している子どもたちの力になりたい

福島県と埼玉県との協定により、埼玉県内に避難している児童を支援するため、今年度から3年間、埼玉県へ出向する先生の募集があり「故郷を離れて頑張っている子どもたちの力になりたい」という想いで応募。福島県から18人が避難している辻小学校で教鞭をとることになった酒井先生。

あの3月11日、福島県中通りの南部、栃木県との県境にある西郷村。帰りの会をしていて2年生の教室を激しい地震が襲った。児童に机の下にもぐるよう伝え揺れが収まるのを待った。停電で灯りが消え、泣き叫ぶ子どもたちの声が響く。天井の一部が剥がれ落ちた校内。揺れが収まってから校庭に避難した。

晴天は1時間後には雪へと変わり、ジャンパーを着る余裕もなかった児童に容赦なく降りかかった。電話もほとんど通じない中、児童の半数は親に引き渡せたが、残りの半数の児童は、やむを得ず先生が付き添って集団下校した。月曜日から臨時休校。悪化する原発事故。しかしそんな中でも「6年生をしっかりと送り

出してあげたい」という先生たちの強い思いで準備された卒業式は、時間を大幅に短縮しながらも行われた。

新年度になると、転校していく児童がいる一方で、被害の大きかった浜通りから転入してくる児童もいた。着のみのまま避難して来た子のために、卒業生がランドセルや体操着を持ち寄ってくれた。あれから1年。「ほとんどの児童は埼玉で元気に通学していると思いますが、福島の子が近くにいれば相談もしやすいし、心強く思ってくれればうれしい。」

「福島で頑張っている人たちのことを埼玉のみんなに伝えたいし、埼玉で頑張っている児童や学校の良いところなどを福島に伝えていきたい」と語る。両県の人と人、心と心をつなぐ新たな掛け橋となってくれ

(俊)



辻小学校教諭 酒井 由美さん