



## 「ストレスをためない暮らし方」

私たちの身の回りにはストレスの原因となり得ることがたくさんあります。毎日を快適に過ごすためには、ストレスに負けないこと、ストレスと上手につき合うことが大切です。

### よい生活習慣は心の健康にも大切

バランスのとれた食事や良質の睡眠、適度な運動の習慣など、毎日の生活を整えることが心身の健康の基礎固めになります。

### 視点を変えてみよう

私たちは物事がうまくいかないときに強いストレスを感じてしまいます。良いところ、できていることに目を向け、考え方や見方を少し変えてみると、気持ちが楽になることがあります。

### 自分のストレスサインを知り、気づいたときは早めのセルフケアを

気持ちが落ち込む、イライラする、眠れない、食欲がない、疲れやすい、歯痛、腰痛、耳鳴りなど、人にはそれぞれ特有のストレスサインがあります。このような変調は誰でも経験することですが、その状態を放置しておくと、やがて心の病気にかかってしまうこともあります。サインに気づいたときには、十分な休息、気分転換、リラクセス（入浴やストレッチ、音楽を聴く）など、早めにセルフケアをするようにしましょう。

### 困ったときは誰かに相談してみよう

話を聞いてもらうだけでも気持ちが楽になり、自分の中で解決策が見つかることもあります。友人、家族など、日ごろから気軽に話せる人を増やしておきましょう。

市ホームページの「ココロ元気チェック!」では、どうすればストレスと上手につきあえるのかをチェックできます。毎日のストレス対策にぜひお役立てください。(平成25年3月31日まで)



## 動物に咬まれたときの対処法

川口市立医療センター 形成外科  
医師 沖田 英久



イヌやネコに咬まれ、形成外科を受診される患者さんは少なくありません。けがをしてからすぐに受診される患者さんもありますが、けがをしてから自己流の処置を行い、2,3日たって痛みや腫れが悪化してから受診される患者さんも多く見受けられます。何らかのけがをした場合にまず病院に行くべき傷かどうかをご自身で判断すると思いますが、動物に咬まれた場合、特に病院で受診してほしいと思います。

最大の理由は動物の歯に付着している細菌による感染のリスクが非常に高く、時間がたつとさらに感染のリスクが高まるということです。特にネコの場合には、歯が細くて鋭いために表面の傷は非常に小さいですが、深部まで達しやすく、50%近い感染率があると報告されています。大人では手や足の動物咬創が多く、指を曲げ伸ばしする腱にひとたび感染を起こしてしまうと治療に難渋し、場合によっては入院治療が必要になったり、指の機能低下を招いたりすることがあります。また感染だけでなく、神経損傷や腱損傷を起こしている場合もあります。

咬創の機会や原因動物の種類は近年増加傾向にあります。動物と接する際には動物本来の本能があることを知った上で動物と接し、けがをしないように十分に注意をしてください。もし動物に咬まれてしまった場合にはまず水でしっかりと洗い流し、早めに近くの病院を受診してください。形成外科にもぜひご相談ください。

## 防犯

### 防犯パトロール実施中 川口市ライフスタイル パトロール会員募集

地域の子どもを、地域で守り育てる「地域のおじさん・おばさん」になってください。

#### 活動内容

自分の生活スタイルに合わせた、時間やコースなどにとらわれない「防犯パトロール」です。

① ジョギング、ウォーキング、犬の散歩をしながらのパトロール  
② 子どもの下校時刻に合わせて、清掃・植木の水やりなどの作業を利用した子どもの見守り活動

#### 応募条件

市内で活動できるかた

#### 応募方法

防犯対策室(鳩ヶ谷庁舎4階)で随時受付  
※平成25年度は、支所や公民館での出張受付は行いません。

#### 登録の手続き

① 登録希望者は、「会員登録書」を提出してください。  
② 登録の有効期間は、登録書を提出した日の翌日から退会までです。

#### 保険料

年間約300円(社会福祉協議会ボランティア活動保険)

・ 保険の加入は任意です。

・ 年度ごとに更新が必要が必要です。

#### 保険の受付場所

・ 防犯対策室  
・ 社会福祉協議会(青木会館3階、キヨボラM4階)

#### 申し込み問い合わせ先

防犯対策室 ☎048(242)6361

#### 振り込み詐欺に注意しましょう

「携帯電話の番号が変わった」「風邪をひいた」「カードを預かります」などの不審な電話を受けたら、最寄りの警察署へご連絡ください。



## 色とりどりの花に囲まれて

山木 照子さん(柳根町)

「毎日が楽しくて。とても充実しています」と元氣よく笑顔で語る山木さん。自宅の2階、一番日当たりの良い出窓にランの鉢植えが並ぶ。10年前に1鉢から始めて、今では30鉢を超えるまでに。「どんな色の花が咲くのか楽しみに。気がついたらこんな大の花好きだ。育て方は園芸百科を読んで学んだ。「まずは書いてあるとおりにやってみて、少しずつ工夫しているの」と話す横には付せんがたくさんついている本がある。

佐渡で生まれ育ち、自然の中で暮らした。子どものころは野山を駆け回り、学生時代には陸上部で短距離走の選手として活躍、県大会にも出場した。「練習中に見た花はとてきれいだっただわ」と振り返る。結婚後は川口に引っ越し、電気工事を夫と二人三脚で営みながら、家事や育児に忙しい毎日を過ごしていた。そんなある日、人生を変える出来事が起きた。49歳のとき、突然、くも膜下出血で倒れた。救急車で搬送され、4カ月間寝たきりの入院生活。

そんな不自由なものともせず、気持ちは常に前向きだ。「辛いときは楽しいことを考えるの。そして笑顔でいれば幸せになれるわよ」。そして、夫や子ども、孫たち家族がランの栽培を応援してくれることが一番の励みだ。

もうすぐ開花の時期を迎えるランの花々。家族みんなが花が咲くのを心待ちにしている。彼女のあふれる笑顔と明るさが、彩り豊かな花を咲かせることだろう。(秀)

