



6月は食育月間です ～毎月19日は食育の日～

生活習慣病の予防には、とりわけ毎日の食生活が大切になってきます。
そこで、ご自身の食習慣をチェックしてみましょう。



- 1 主食、主菜、副菜をそろえて食べている。
- 2 食事はいつも腹八分目にしている。
- 3 普段から減塩を心がけている。
- 4 脂肪摂取は質も考えながらほどほどにしている。
- 5 緑黄色野菜を毎日の食卓に出すようにしている。
- 6 野菜、海藻、きのこを充分食べている。
- 7 牛乳や乳製品、小魚を積極的に食べている。
- 8 果物は毎日食べるようにしている。
- 9 甘い物や飲料はほどほどにしている。
- 10 アルコールは飲みすぎないようにしている。
- 11 食事はゆっくりよく噛んで食べている。
- 12 楽しんで食事をしている。
- 13 たばこは吸わないようにしている。

いかがでしたか?もし、心当たりがあれば今日から1つでも改善できる
よう、チャレンジしてみませんか?

食事は「おいしく・楽しく・バランス良く」そしてよく噛んでゆっくり食
べることが基本です。



未破裂脳動脈瘤

川口市立医療センター
脳神経外科



医師 星野達哉

未破裂脳動脈瘤とは文字どおり「未だ破裂していない脳の動脈のコブ」
のことです。脳の血管に風船のようなコブができ、それが破裂するとクモ
膜下出血が起こります。クモ膜下出血は、脳の血管の病気の中でも、特に
死亡率が高いことで有名です。昨年、野球選手が突然死されたことを記憶
されているかたも多いと思いますが、約21%のかたが発症後48時間以内に
亡くなられます。

脳動脈瘤はかつてはほとんどのケースが破裂が起こって初めて診断され
ていました。しかし、ここ近年のMRIの普及により破裂する前で見つかる
ことが多くなってきました。自然経過についてははっきりと分かっているわ
けではありませんが、5mm以上の動脈瘤で、1年間でおおむね1～3%の破
裂率であると報告されています。動脈瘤の大きさや場所、形状などにより
異なりますが、5mm以上の動脈瘤で余命が10年以上であると予想できるかた
については手術をすることが推奨されています。

手術方法は、頭蓋骨を開けて動脈瘤に直接クリップと呼ばれるものをか
けてしまうクリッピング術と、カテーテルを使って動脈瘤の中にプラチナの
細い糸状のコイルを詰めるコイル塞栓術と呼ばれる手術の二通りがあります。
どちらを選択するかは動脈瘤の場所や形状を考えて選択します。

両親や兄弟にクモ膜下出血の家族歴をお持ちのかたや、この病気につ
いて心配されているかたは脳ドックの受診をお勧めします。



川口産の染物を作り続ける

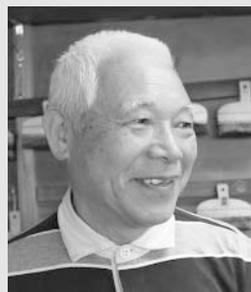
染物職人 西耕三郎さん(並木)

型紙を使ってその模様を布
地に染め抜く伝統的な技法「型
染め」。水の流れ、絡み合うツタ、
飛び立つ鳥。緻密に彫られた
型紙が絶妙な配置で着物に描
き出す世界。その美しさは、日
本古来の色彩と相まって圧巻
の一言に尽きる。

線路に程近い住宅地の中の
小さな工房。中へ入ると、はげ
やへら、染料、のり、型紙、反物
を染めるために使う7層の長
板などがずらり。「京都や東
京でなく川口で染物どころ
が面白いだろ」と笑う。

一度型染めの作業を始めれ
ば、電車の音も聞こえないほど
集中する。根気よく、慎重に。
着物は仕立てを含めて2、3カ
月かかるという。「手間は仕事
だよ。物好きだねえ私も」。言
葉とは裏腹に、染物への愛情が
伝わってくる。

「東京一貧乏な染物工場」
に生まれ、12歳で染物の道へ。
「やればやるほど奥深い」と並々
ならぬ努力を重ね、父から学
んだ江戸更紗きんぎょのほかにも、さま
ざまな技法を習得。自ら生み
出した新たな技法で特許も取
った。「伝統をただ継ぐだけで
はなく、自分で工夫して創作



もしなきや。苦勞なしに作った
ものに価値はないんだ」。
今でも庭のフキの葉などを
スケッチし、独自の型紙を作り
上げる。「年を取ってからの方
が、自然の中のきれいなものに
よく気づくよ」。77歳の今も、
探究心に満ちあふれている。

結婚を機に川口に移り住ん
で50年。市美術家協会会長な
どの要職を歴任するも「断れ
なくて。賞や肩書には興味な
いよ」。その人柄と確かな腕を
頼って、染物の依頼はひっきり
なし。個展や教室も人気だ。

「生涯現役」を貫くものもが
う一つ。60年以上打ち込んで
いるラグビーだ。週に一度、市
内のグラウンドで練習に汗を
流す。夢は、80歳になるとはけ
る紫バンツでトライを決めるこ
と。「染物とラグビーと酒さえ
あれば人生は楽しい。おっと、
かみさんもだ」と日焼けした
顔でべろっと舌を出した。(敬)

短歌

金子富美子 選

病室の窓に暮れゆく街の景日かげの家より灯
りりりぬ 安行領根岸 菅野 孝仁

「北国の春」に涙す花の咲くただそれだけの
春の尊し 領家3 中川 実穂

住む人のあらざる家の門口に鼻つき出してス
ヌービーの鉢 新堀 大谷 由紀

俳句

山崎 十生 選

正座より胡座に変える花菜雨

東川口2 宇田川正雄

スナイトビーこはれやすきよ風吹くな

領家2 矢作 恵

原荻の禍知らずつじ咲く

本連1 大田垣登志芳

花吹雪余震におびえ時過ぐる

南町2 池上登美子

春雷も大津波には鳴りひそむ

芝富士1 小野 隆子

川柳

新井 愁思 選

災害がマンネリの眼を開かせた

飯塚2 川瀬伊津子

災害に生き抜く勇氣学ばされ

川口4 富田千恵子

救援の斯くも世界の輪に咽び

芝下2 中山千枝子

投稿されるかたへ はがきに〒住所・氏名・
電話番号・部門を明記の上、1人3首(句)

以内を毎月月末までに広報課文芸係へ。漢
字にはふりがなを。投稿は1人1枚1部門
のみとし、重複投稿は、すべて無効とします。
作品は添削することがあります。

文芸