

●足の健康を守ろう！～足の手入れ～

足は「第2の心臓」と言われるほど重要で、私たちの体を支える役割を果たしています。ですが足は歩くことにより摩擦が繰り返され、さまざまなトラブルが起きやすいとも言われています。代表的な足のトラブルとしては、次のようなものがあります。トラブルに注意し、足の健康を守り、毎日を快適に過ごしましょう。

外反母趾

外反母趾は親指の付け根が飛び出し親指が小指側に「くの字」に曲がっている状態で、足のサイズに合わない靴やハイヒールを履く女性に多い症状です。原因は足の構造など先天的な要因もありますが、靴の影響も多くあります。自分の足に合った靴を履くことや、足先の細い靴・ハイヒールはなるべく避けることが予防につながります。

水虫

水虫は、白癬菌というカビが足や手などに繁殖して起こる皮膚の病気です。白癬菌は高温多湿な環境を好むことから、足への感染が多いです。主な症状は、かゆみから始まり、長期間放置すると水ぶくれや皮むけなどの症状が出てくる場合もあります。足は蒸れやすくなり不潔になりやすいため、毎日の入浴で足をこまめに洗いましょ。また、家族に水虫の人がいる場合、浴室の足ふきマットやスリッパなどから感染することが多いので、共用を避け頻りに洗ってよく乾燥させて使用することが大切です。さらに、銭湯や温泉など、沢山の人が素足で利用する施設では、白癬菌が足に付着しやすいので、よく洗い流し、菌が繁殖しやすい環境を作らないように気を付けましょ。



■乳幼児の感染症予防

川口市立医療センター

新生児集中治療科 医師 勝 碗 静 香



だんだんと寒くなり、空気も大変乾燥する季節になりました。風邪や胃腸炎などの感染症が流行する時期です。今回は乳幼児の感染症予防の基本についてお話しします。

生後6カ月くらいまでは、ママからもらった抗体に守られていますが、それを過ぎると咳や鼻水、発熱など感染に伴う症状を経験するようになります。感染症が成立するには、ウイルスや細菌などの病原体の存在、接触感染や飛沫感染などの感染経路の存在、感染症にかかりやすい個人の状態の3つの要素があります。

簡単ですが効果的な感染対策はうがい手洗いです。赤ちゃんのいるご家庭ではご両親やお兄ちゃんお姉ちゃんは病原体を持ち込まないようにしっかりとうがい手洗いを行うようにしましょ。可能な予防接種を家族みんなで受けることや、感染症の流行期に頻りに人の多い場所に出ないことも重要です。感染症にかかりにくい体をつくるには、十分な栄養と休養が大切です。気道を良い状態に保つためにもお部屋の加湿はしっかりとるようにしてください。

適切な時期に予防接種を行うことも重要です。生後2カ月から予防接種が始まりますので、かかりつけの医師と相談してスケジュールを組んでいしましょ。特に早産で生まれたお子さんは、積極的に受けましょ。早く生まれた場合にも、予防接種のスケジュールは通常と同じです。インフルエンザワクチンは任意接種のワクチンですが、生後6カ月以降は接種することができます。ただ、十分に免疫がつかないこともありますので、ぜひご家族でワクチンを接種して家庭内での感染を予防しましょ。

植物の根を土で包み、表面を苔で覆う苔玉。工房に入るとたくさん苔玉が迎えてくれ、癒しの空間が広がる。「苔玉を作るのはとても簡単です。もともと盆栽の一種で根洗いの技法が生かされています」とその起源を語る。

苔玉との出会いは8年前。当時はサラリーマンで苔玉の存在すら知らなかったが、元来の芸術的センスを知る友人から「苔玉を作ってほしい」と頼まれたのがきっかけだった。一度作ってみるとそのかわいらしさに一目惚れ。苔の種類や苔玉の歴史を調べると、その奥深さに心を奪われた。1年かけてじっくり学び、創作活動に専念。丸い目玉と口をつけて顔に仕立てたオリジナル苔玉「こけっぴ」を生み出した。目玉の間隔や口の角度を変えられることで、世界に一つしかない苔玉に生まれ変わる。

「もっと多くの人に広めたい」と一念発起し、6年前にインターネットショップ「緑花星」を立ち上げた。同時にフリーマーケットで販売したところ「作り方を教えてほしい」と依頼が舞い込み、お祭りやカルチャース



苔玉で育むやさしい心

苔玉作家

石戸

あきひと 明一さん (鳩ヶ谷本町1)



クールなどの苔玉教室で講師を務めることに。その活動は口コミで広まり、県内だけでなく東京や神奈川などからも声が掛かるようになった。講師をはじめ5年、子どもからお年寄りまで、受講者は3千人を超える。「子どもは初めて、お年寄りには懐かしい土いじりが体験でき、楽しそうに夢中で苔玉を作っているのを見ると嬉しいですね」とほほ笑む。

最近講師の養成にも取り組み、既に6人が活躍している。また、花育アドバイザーに登録し、子どもたちが親しみやすい作品を考案している。「植木の里・安行で材料を調達できるので、川口は苔玉作りに最適です。苔玉でやさしい心と自然の大切さを育み、地域に貢献したいですね」と思いを巡らす。苔玉作りの輪が大きく広がることを願う。(秀)

身近な犯罪被害に 防犯 注意しましょ

12月は何かと慌ただしく、防犯意識が薄れがちとなり犯罪が多発する時期です。しかし、ちょっとした心がけで、犯罪から身を守ることができます。

「被害ゼロ」で、明るい新年を迎えましょ。

防犯対策

1 ひったくりにあわないために

- ・バッグを車道と反対側に持つ。
- ・自転車の前カゴに防犯カバーをつける。

2 空き巣にあわないために

- ・留守中でも部屋の電気をつけて、在宅を装う。
- ・ゴミ出しなど短期間の外出でも確実な戸締りと施錠をする。

3 車上狙いにあわないために

- ・車の施錠を確実に行う。
- ・車内に貴重品や電動工具などを置いたままにしない。



問 防犯対策室 ☎048-242-6361