

●質のよい睡眠で目覚めすっきり！

厚生労働省の調査によれば、5人に1人が「睡眠で休養が取れていない」、「何らかの不眠がある」と回答しています。質のよい睡眠を得るために生活習慣を見直してみましょう。



①眠る前にリラックス

就寝前4時間は緑茶・コーヒー・紅茶などカフェインが含まれているものを飲まないようにしましょう。読書・音楽・入浴・香りなど自分なりの方法でリラックスしましょう。

②朝日を浴びて、体内時計をリセット

目が覚めたら室内に日光を取り入れ、体内時計をリセットし、目覚めるリズムを整えましょう。

③規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣

特に朝食は心と体の目覚めに重要です。運動習慣は熟睡を促進します。

④睡眠時間にこだわらない

睡眠時間は、年齢・体調・季節によって変化します。睡眠は時間ではなく質を意識しましょう。

⑤昼寝は短時間

長時間の昼寝はかえってぼんやりのもと。15～30分程度を心がけましょう。また、夕方以降の仮眠は夜の睡眠に影響を及ぼします。

⑥寝酒は不眠のもと

寝酒は深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となります。

睡眠は心と体の休養に重要です。質のよい睡眠で健康を保ちましょう。

出典：厚生労働省「睡眠障害の診断・治療ガイドライン作成とその実証的研究班」平成13年度研究報告書

■健診の胸部レントゲンで引っかけものは？

川口市立医療センター

放射線科 副部長 **奈良田 光宏**



胸部レントゲンは肺がきれいであること。異常な影が写っていないか、見逃さないことが放射線科診断医の努めです。また、肺腫瘍の早期発見に威力を発揮します。

引っかけたものは、過去の肺炎や胸膜炎などの感染症の名残が多くを占めます。次いで、肺腫瘍や感染症に続きます。その感染症のなかに「肺クリプトコッカス症」があります。あまり聞き慣れない病名かと思えます。健診の胸部レントゲンで引っかけることが多いと言われております。では、どんな病気なのでしょう。[Cryptococcus neoformans]という真菌で、いわゆるカビです。経気道感染で多くは鳩の糞から。臨床所見は健常者で無症状です。にもかかわらず、胸部レントゲンでは「結節」や「浸潤影」として影が写ります。このために健診で偶然に引っかけられる訳です。引っかけた場合は、呼吸器内科で原因菌を調べ、薬で治療します。無症状で怖くない病気に見えますが、基礎疾患や免疫力低下などで症状が出現し、まれに、髄膜炎の合併という深刻な症状に発展することがあります。もう一つ重要なのは肺腫瘍や肺結核を否定することです。実際に高齢者や喫煙者や結核経験者では鑑別が難しくなりますので、肺腫瘍や肺結核を念頭に調べる必要があります。

このように健診は、健康な、あるいは、無症状な状態で行われており、肺腫瘍だけでなく、無症状の感染症の早期発見につながります。



スポーツでまちづくり

きまぼらスポーツコミュニティ 石井 邦知さん (川口)

まったく違う職業の人や年代が違う人が笑顔で一つのボールを追いかける。月2回開催される異業種交流フットサルは活気に満ちている。「スポーツは人と人の距離を一気に縮めてくれる」と、スポーツを通じて新しい地域コミュニティを創ることに情熱を燃やす。川口生まれ。中学・高校では野球に打ち込んだ。大学では都市計画を学び、NPOが行うまちづくりを支援した。しかし「地域活性化という言葉だけが先走って」とテーマ性がないまちづくりに疑問を感じた。そんなとき楽天グループインテグレーションが東北に誕生するなど、スポーツによって地域が活性化される動きが起き始めた。これがきっかけで「将来はスポーツをテーマに仕事をしたい」と思った。その思いを胸に、卒業後5年のサラリーマン生活を経て、独立を決意し、スポーツで地域を活性化する方法を模索した。たどり着いたのは、ソーシャルスポーツ。ただスポーツをするだけでなく、その先に人と人がつながり、その絆が地域にも広がっていく新しいスポーツの手法だ。

「各々に役割があり、全員が主役」のチームスポーツを中心に、国際交流バレーボールや誰にでもできる親子交流ファーストスポーツなどを行う。誰でも気軽に参加できるように、競技前の自己紹介などにも工夫をこらす。近所付き合いが希薄な現状を憂い「引っ越してきたとき、すぐ地域に溶け込める場所があるとうれしいですよ」とそのきっかけづくりに努める。

交流後に行われる懇親会。そこから生まれたアイデアは、昨年大人も子どもも一緒に楽しむ運動会として実現できた。「一人の意見をみんなで共有できた」と喜ぶ。楽しむから出発し、何かの課題に取り組みむという段階に一步前進した。「スポーツの可能性は無限」と微笑む姿には、地域を明るくする力が満ち溢れている。(雅)



防犯教室のご案内



身近な犯罪を防ぐには、地域の防犯意識を高めることが大切です。町会・自治会、老人クラブ、小学校、保育所などで防犯教室を開催しています。

- 1 県警本部防犯指導班「ひまわり」による防犯教室**
 - ・「振り込め詐欺」や「ひったくり」などの被害防止策を、パネルや寸劇を交えて説明します。
 - ・小学校就学前の子どもが誘拐などの犯罪被害に遭わないよう、人形劇で分かりやすく説明します。
- 2 防犯対策室職員による防犯教室**
 - ・犯罪の発生状況や犯罪事案に応じた被害防止策を説明します。
 - ・小学校や保育所などで、不審者侵入時の対応訓練を行います。
 - ・防犯パトロールの着眼点や列の組み方・リーダーの役割など、実践的な内容を説明します。

申問防犯対策室 ☎048-242-6361