



「メンタルヘルスと休養」

こころの健康を保つには3つの要素があります。
①適度な「運動」②バランスのとれた「栄養・食生活」そして③心身の疲労の回復と充実した人生を目指す「休養」です。

休養の「休」は休む

体は休むことで疲労を回復させ、活力を生み出します。また脳は休むことで、情報が整理され、記憶力や判断力のアップにもつながります。体には、休むことによって働く大切な機能があるのです。



睡眠不足で脳が正常な思考力や判断力を失った状態になれば、不注意による事故にもつながりかねません。

心配事やストレス、過労、睡眠不足など悪条件が重なったときに精神状態が不安定になりやすいともいわれています。

休養の「養」は養う

「養う」は積極的に活動して明日への英気を養うことです。趣味やスポーツ、ボランティア活動など、自分の好きなことに意欲的に取り組むことで、「積極的な休養」をとみましょう。

「生きがい」や「楽しみ」は、日常生活に充実感を与えてくれ、「ずっと元気でいたい」という気持ちを持続させてくれます。その気持ちが健康の維持に結びつき、豊かな気持ちで生活を送ることができます。

よく眠れる、休養を上手にとれるということは、こころの健康のバロメーターでもあるのです。



妊娠中と授乳中の喫煙と飲酒

川口市立医療センター 小児科医師
副院長 山南 貞夫



結論から言うとタバコは妊娠中も授乳中も重大な害がありやめるべきです。お酒は妊娠中はやめるべきですが授乳中のごく少量なら差し支えありません。

ニコチンや一酸化炭素は胎児を酸欠状態にします。その結果、流産、早産や胎児死亡のリスクが高くなり、出生時の体重が小さいなど胎児の発育が障害されます。1日10本未満の喫煙や受動喫煙では200g、10本以上では400gも体重が減少するといわれています。胎児期の発育が悪かった場合、成人すると肥満などメタボリック症候群につながりやすいことも知られています。出生後は乳幼児突然死症候群(SIDS)が起こったり、気管支喘息などの呼吸器疾患にかかりやすく、知能発達にも悪影響があります。また親の喫煙は、子どもは若年喫煙につながりニコチン依存になりやすく離脱しにくくなります。禁煙のためのニコチンガムやパッチは妊娠中も授乳中も禁忌ですが、禁煙薬のチャンピックスはまったくダメという訳ではないので医師と相談してください。妊娠中の飲酒は胎児性アルコール症候群(特徴ある顔、発育発達の遅れなど)の子どもが生まれる可能性があります。アルコールによる影響は個人差が大きく、ごく少量で影響が現れた例もあるため、この程度なら大丈夫という基準はありません。お酒の好きな女性も妊娠すると多くのかたは飲みたなくなるようです(動物の実験でも確かめられています)。しかしストレスがあるとつい口にしてしまうので、ストレスをためない妊娠生活を心がける必要があります。アルコールは母の摂取によりわずかながら母乳中に分泌されますが少量をたまに飲む程度なら赤ちゃんに影響はないとされています。目安は缶ビール1本弱、ワイングラス1杯、または日本酒1合弱です。必ず飲む前に授乳してください。わずかな飲酒は母乳分泌を良くしますが、上記の量を超えるとかえって分泌量は減ってしまいます。

防犯

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、PTA、小学校、幼稚園、保育所などで防犯教室を開催しています。

■ 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」「侵入盗」などの被害防止策を、女性警察官がパネルや寸劇を交えて説明します。
子ども見守り活動の要点を説明します。
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。

■ 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。

■ 不審者侵入時対応訓練

小学校や幼稚園、保育所などで不審者侵入時の訓練をします。

■ 防犯パトロール実践講座

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。

■ 管理が不十分な空き家に関する相談

建物の倒壊や火災・犯罪などを招く恐れがあるときにはご相談ください。

申し込み問い合わせ：
防犯対策室 ☎048(242)6361



鉄球に込めた鋳物師の魂

富和鋳造(株)
常務取締役工場長

吉田 秀夫さん(南鳩ヶ谷)

立ちばだかる頑丈な壁。直径1.1g重さ5tの大きな鉄球が2台のクレーン車で吊り上げられ3、2、1…掛け声とともに振り落とされる。「どんなものでも破壊する鉄球」それは鋳物師の技術の結晶だ。ある日、テレビ局から「大型の鉄球を作って欲しい。転がしたらまっすぐ転がる完全な球体に、吊り上げるフックをつけて」との電話。大きな球体とフックの中心を合わせなければならぬ繊細で難しい注文が鋳物師としてのプライドに火をつけた。

物心ついたときには、家の周りは鋳物工場ばかり。学校を卒業すると、叔父の鋳物工場へ就職するのが自然の流れだった。「自分にはこれしかない」とがむしゃらに働いた。現在の会社へ移ると、後進の指導を任せられるように。「今までに培った技術を伝え、熱い心を持った鋳物師を育てたい。そんな環境を作ってくれた社長に感謝しています」。平成21年には、厚生労働大臣が卓越した技能者を表彰する「現代の名工」を受賞。うれしかったのと同時に今後



恥ずかしいものは作れないとプレッシャーにも。湯と呼ばれる1500度の高温で溶かした鉄を一分で型に流し込む。固まるまで普通の鋳物なら6時間かかる。24時間かかった。持てる技術と柔軟な発想で仕上げた鉄球。落下させると丸太がきれいに二つに割れ、芯が中心にあることが分かる。仲間からは製作方法の質問の嵐。答えは教えず、「自分ならどう作るか」と問いかける。「答えを教えるのは簡単。自分で考えないと身に付かないから」と後進への指導に余念がない。テレビ放映後は全国から注文が来るように。「鋳物は川口」と言ってもらえるように、できるだけ注文を受けた。そのため技術力の高い人が大勢いる、活気があるまちにしたい」と静かに語る目の奥に鋳物師の魂の輝きを見た。(ま