

●インフルエンザに注意！

季節性インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こり、例年12月～3月頃に流行します。症状は、突然38℃以上の高熱や全身倦怠感などと併せて、のどの痛み、鼻汁、咳などが出ます。

インフルエンザが流行する前に、予防と感染を拡大させない正しい方法を身につけましょう。

予防方法

①流行前のワクチン接種

感染後に発病する可能性を低くさせる効果と、重症化防止に有効です。

②外出後の手洗い・うがい

うがいや、流水・せっけんによる手洗いは手指や口の中のウイルスを除去するための最も簡単で有効な方法です。



③適度な湿度を保ちましょう。

ウイルスは50%～60%の湿度に弱いといわれています。乾燥しやすい室内では、洗濯物を室内に干したり、浴室のドアを開けておく、加湿器を使うなど適切な湿度を保つことが効果的です。

④十分な休養とバランス良い食事

体の抵抗力を高めるために十分な休養とバランスのとれた食事をしましょう。

⑤人混みへの外出を控える

やむを得ず外出するときは、マスクを着用しましょう。

咳エチケットを心がけましょう

咳やくしゃみを他の人に向けて発しない、咳が出るときはできるだけマスクをする、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うことなどを心がけましょう。

参考：厚生労働省ホームページ

■肝細胞癌について

消化器外科 医師 松本 倫典



肝臓はおなかの右上にある、成人で重さ約1kgと体内最大の臓器です。その主な役割は、腸で吸収された栄養分などを取り込んで体に必要な成分を作り出したり、体内で作られたり、体外から吸収された有害物質の解毒・排出をすることです。肝臓がないと人間は生きていけませんので、まさに「キモ」となる臓器なのです。

肝細胞癌はその名の通り、肝臓の細胞が癌になったもので、その背景にはB型やC型肝炎ウイルスの感染、アルコール性肝障害といった障害肝の存在があります。この他、最近増加傾向にあるのがNASH（非アルコール性脂肪肝炎）といってアルコールをたしなまれないかたでも肥満、糖尿病や脂質代謝異常といったメタボリックシンドロームを背景とした肝細胞癌患者さんが増えてきています。治療方法としては手術（肝臓を切除）、局所療法（焼いたり、エタノールを注入する方法）、肝動脈塞栓療法（癌に栄養を送る動脈を詰める方法）、肝移植などがあります。手術は最も有効な治療方法の一つですが、障害肝に対して切除できる肝臓の量を術前に評価しておくことが重要です。当センターでも、シミュレーションソフトによる肝切除範囲の評価を行い、より安全な手術を心がけています。

早期に発見されれば治療の選択肢も多く、有効な治療ができますので、肝炎ウイルスに感染しているかた、アルコール性肝障害や重度の脂肪肝のかたなどは肝細胞癌ができていないかを定期的に検査することをお勧めします。

スリ・置き引き 被害に注意

防犯

スリ犯は電車内や祭り会場など人が集まる場所、置き引き犯は公園のベンチやデパートの待合室の椅子に置かれた荷物を狙っています。

声掛け役・見張り役・実行犯と複数で犯行に及ぶケースもあります。



防犯対策

- 1 移動中や座っている間は、バッグの口を閉じて抱え、身体から離さない。
- 2 リュックサックも常に身体の前に抱える。
- 3 知らない人間に声を掛けられても、荷物を身体から離さない。

防犯対策室 ☎048-242-6361

ひと

舞う 夢と希望を胸に空中を

仁川アジア大会トランポリン銅メダル

上山

容弘さん (坂下町1)

アクロバティックな空中演技で見る者を魅了するトランポリン競技、4年に一度開催されるアジア大会で精密な演技を披露し、悲願のメダルを手にした。

「自分の力を出し切れて、満足している。トップとの差は確実に縮まっている」と2年前のロンドン五輪からの成長に手応えを感じ、自信の表情を浮かべる。

視線は常に前を見続ける。喜びもつかの間「まだまだ成長できるはず」とすぐに練習を再開した。世界各地を飛びまわり、海外の大会にも積極的に参加している。

トランポリンの演技は約20秒間、アクロバティックな空中演技が10回連続で繰り返される。その高さは、地上7.8m、通常の時の流れとはまったく異なる濃密な時間が流れる。「日常生活では味わえない感覚がたまらない」とその魅力を語る。

トランポリンを始めたのは3歳から。コーチをしてきた父の手ほどきを受け、二人三脚で練習に励んだ。「毎晩、父と練習の映像を見ながら話し合うのが日課だった」と幼い頃

を振り返る。その日課は今でも変わらない。自分の演技を繰り返し観て、更なる進歩につなげる。

今年で30歳。トランポリンの世界ではベテランの域に入った。「この歳まで、トランポリンができるとは思わなかった。たくさん人の支えや期待が自分を奮い立たせる」と支援してくれた人たちへの感謝の気持ちを忘れず跳び続ける。

次の目標は2016年、リオデジャネイロ五輪で日本人初となる表彰台だ。「僕の活躍でトランポリンをメジャーなスポーツにした」と競技の発展にも思いを募らせる。

夢を追い続け、ひたむきに努力し続ける姿は人々に感動を与え、きつと多くの人の心に残るだろう。世界を舞台に戦う日本人が、川口にいるということを誇らしく思う。(完)

