

すこやか生活習慣

あなたの意思で救える命があります



臓器移植とは、病気や事故によって臓器が機能しなくなったかたに、ほかのかたの健康な臓器を移植して機能を回復させる医療です。健康な家族からの肝臓・腎臓などの部分提供による生体移植と、亡くなったかたからの臓器提供による移植とがあります。

日本で臓器の移植を希望し、登録しているかたは、およそ1万3千人います。しかしその希望に対し、臓器の提供は少なく、数多くのかたが移植を待ちながら亡くなっています。

今年の7月に、臓器移植法が改正されました。本人の臓器提供の意思が不明な場合でも、家族の承諾があれば臓器提供ができるようになったのです。これにより、15歳未満のかたからの脳死下での臓器提供も可能になりました。

自分が最期を迎えたとき、誰かの命を救うことができます。

わたしたち一人ひとりが、今、臓器提供について考えるときです。自分の意思を尊重するためにも、家族と話し合い、明らかにしておくことが大切ではないでしょうか。

参考：(社)日本臓器移植ネットワークHP

子育て支援

みんなであそぼう

年齢に応じたあそびを親子で楽しみましょう。子育てに関する親子講習もあります。

対象…おおむね1歳(歩行完了児)～3歳の幼児と保護者

持ち物…上ばき・手ふき・着替え・ビニール袋

*飲み物(お茶またはさ湯)は、各自でご用意ください。

場 所	月	1歳児(15組)	2～3歳児(15組)	時間
南青木 保育所	11	5日(金)お外であそぼう	4日(木)公園であそぼう	9:30 11:00
		11日(木)作ってあそぼう	10日(水)作ってあそぼう	
戸塚西 保育所	月	5日(金)公園であそぼう	4日(木)公園であそぼう	11:00
		11日(木)作ってあそぼう	10日(水)作ってあそぼう	

●参加申し込みは1カ月1回となります。

申し込み・問い合わせ…子育て支援センター

南青木保育所 ☎048-251-7249 (受付時間 月～金曜日13:00～16:00)
戸塚西保育所 ☎048-298-4952 (受付開始 10月5日(火)から)

園庭開放

10月は14日(木)戸塚西のみ、20日(水)南青木のみ、22日(金)・29日(金)は両保育所にて開放します。11月は2日(火)・8日(月)・17日(水)です。

申し込み不要の自由参加です。雨天の場合は中止となります。

時間…9:30～11:00 10時までにお入りください。(受け付け9:30～10:00)

育児相談

日時…毎週月～金曜日 13:00～16:00

場所…南青木保育所 ☎048-251-7261 戸塚西保育所 ☎048-295-0930

※次の場所でも「子育て親子の交流の場の提供」「子育てに関する相談」「子育て情報の提供」を毎日実施しています。また講座などのイベントもあります。

詳細は各保育園にお問い合わせください。

- 川口駅前保育園(川口1-1-1キュボ・ラ8F) ☎048-222-6011
- 川口こども園「のびのび」(安行領根岸1291) ☎048-286-0069
- アスク東川口保育園(戸塚4-21-1) ☎048-298-0083
- フォーマザー保育園(東川口3-2-29) ☎048-291-2713
- 汽車ぽっぽ保育園「ぼけっと」(東川口6-8-18) ☎048-229-6017

健康 ガイド

ワンポイントアドバイス

「内臓脂肪」

川口市立医療センター
総合健診センター

副部長 松野吉晃



肥満は、脂肪がおなかの臓器につく「内臓脂肪型肥満」と、皮膚の下につく「皮下脂肪型肥満」に分類できます。どちらもさまざまな病気を引き起こす原因となりますが、今回は内臓脂肪についてお話しします。

内臓脂肪が蓄積すると血液中の中性脂肪が増え、さらに、善玉コレステロールが減り、動脈硬化を引き起こします。また、内臓脂肪から分泌される物質により血糖・血圧も上昇し、これらにより、動脈硬化が一層促進されます。

内臓脂肪蓄積量は、腹囲で推測できます。おへその高さで男性85センチメートル、女性90センチメートル以上、かつ脂質異常・高血圧・高血糖が複数ある場合を「メタボリック症候群」といいます。「メタボリック症候群」略して「メタボ」と、何か愛らしい響きですが、ほっておくと、動脈硬化疾患である心筋梗塞・脳卒中などを発症し、死亡率は何倍にも高くなります。

さらに最近では、内臓脂肪蓄積が痛風、そして大腸がん・肝臓がん・乳がんなどを引き起こす原因の一つであることもわかってきました。

このように、内臓脂肪は体に悪い影響を多々引き起こすため、生活習慣病やがんになる前に、食べ過ぎ・運動不足などの生活習慣の早めの改善をお勧めします。実は、私も数値は言えませんが「メタボ」予備軍で、今回、自戒の念を込めながら、執筆させていただきました。