



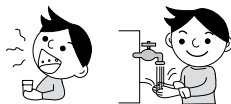
「知っておきたい インフルエンザ対策」

季節性インフルエンザは例年12月～3月ごろまで流行します。

インフルエンザは感染した人の咳、くしゃみ、つばなどに交じって飛び散ったウイルスが、健康な人の鼻や喉の粘膜に付着して感染します。また、換気の悪い部屋などでは比較的長くウイルスが空気中にあるため空気感染をする可能性もあります。感染した人のくしゃみや咳がついた手が触れた物にほかの人が触れることでも感染します。感染を防ぐためにインフルエンザに負けない正しい予防法を身につけましょう。

<予防法>

- 1 手洗いうがいをする。うがいは3回以上を目安に行いましょう。
うがいの手順
①口の中の汚れをとるように、プクプクとうがいをします。
②いったん水を吐き出します。
③もう一度口に水を含み、顔を上に上げて、のどの奥までしっかりとガラガラうがいをします。
- 2 人込みを避ける。
- 3 予防接種を受ける。
- 4 適度な湿度を保つ。
- 5 十分な休養とバランスのとれた栄養を摂取する。



<もし感染してしまったら>

感染した人は、発症直前から発症後5～7日までウイルスを排出すると言われています。熱が下がったあとも、2日程度は外出を控えましょう。また、周りの人へうつさないために、マスクを着用しましょう。

室温20℃前後、湿度50～60%に保ち、ウイルスを室外に出すために1時間に1回程度換気を心がけましょう。

規則正しい生活を心掛け免疫力を高め、インフルエンザの流行期に備えましょう。



神経難病について

川口市立医療センター
内科(神経内科)

部長 荒木俊彦



神経内科では、脳梗塞、髄膜炎、脳炎、脊髄炎、ギラン・バレー症候群などの急性疾患のほかに、片頭痛、認知症、パーキンソン病および関連疾患、脊髄小脳変性症、多系統萎縮症、重症筋無力症、多発性硬化症などの診療を行っています。上記後半の多くは神経難病に属しています。一般に難病とは、「現時点で疾患の原因が特定できず、根本的な治療が困難で、日常生活に支障をきたし経済的な負担もある疾患」と定義されています。そのなかで国や県が指定した疾患が特定疾患で、経済的な補助などが受られますが、難病がすべて特定疾患ではありません。

脊髄小脳変性症など一部に家族性に発症する疾患では、遺伝子解析にて詳細な分類が行われるようになりましたが、遺伝子治療をはじめとした根本治療には今後の発展が待たれます。ここ10年ほどの間に多くの治療薬・治療法が開発され、パーキンソン病のドパミン拮抗薬、MAO、COMT阻害薬などやDBS(脳深部刺激療法)といった脳外科的治療法、多発性硬化症のインターフェロンや免疫抑制薬、重症筋無力症のγグロブリン療法などで病状の進行抑制や症状改善をはかる治療選択肢も増えてきました。しかし現実には、多くの患者さんは日常生活に支障を来し、特定疾患の申請や介護保険などを利用し療養生活の補助をはかっていただく事が必要になっているのが現状です。難病で悩まれている患者さんのためにも、今後さらなる原因解明および治療法の開発が望まれます。

防犯

車上狙い・部品狙いに用心

車からお金やカーナビ・タイヤなどが盗まれる被害が多発しています。

少しでも車から離れるときは必ずエンジンキーを抜き、ドアをロックし、窓は完全に閉めましょう。

被害を防ぐためのポイント

- ◆防犯グッズの活用
- ・防犯アラームなどを取り付け、防犯装置の存在をアピールしましょう。
- ・タイヤやカーナビに防犯ねじを取り付けるなど、簡単に取り外せない工夫をしましょう。
- ・車体カバーを掛けると防犯効果があります。
- ◆車内にお金や貴重品を置かない
- ・財布やカバンのほかゴルフバッグや電動工具なども、車内に置いたままにするのはやめましょう。
- ◆防犯設備の整った駐車場を選ぶ
- ・防犯カメラなどの防犯設備や、照明設備のある駐車場を選びましょう。
- ・管理人や警備員が常駐または巡回している駐車場を選びましょう。



問い合わせ：防犯対策室

048(242)6361



踊る人・見る人みんなを幸せに

ジャズダンス指導者 本田 優美さん

つま先立ちでクルクルと回るダンスの華「ピエレット」などを曲に合わせて踊るジャズダンス。中級クラスのレッスンで本田先生が振り付けを見せると、生徒たちはすぐにそろって踊る。「この子たちとは何年も一緒に練習していませんからね」と事もなげに話す。中学1年生のとき親戚に誘われて見た宝塚歌劇団の舞台「その華やかさに「ピエレット」来た」ことがダンスを始めたきっかけだ。

今年8月に彩の国芸術劇場で開催されたSJDダンスコンテスト。生徒で娘でもある裕子さんがジュニア部門で優勝し、IDO世界ダンス選手権大会への出場権を獲得。大会は10月にドイツで行われ、16歳以上の大人ソロの部に、出場し結果は16位。世界の技術の高さを目の当たりにし、さらなる糧として今後の指導に生かすつもりだ。

「見る人が楽しんでくれるように振り付けを考えるのが本当に大変」と語るが、子どもたちが舞台上で生き生きと踊る姿を袖から見るたびに感動して泣いてしまう。

上級クラスがないのは、常に上を目指し成長してほしいから。「生徒たちがプロのダンサーになって、活躍してくれたら」。そのときは客席に、感動の涙を輝かせる先生の姿があることだろう。(俊)

