

「家庭でできる食中毒予防」

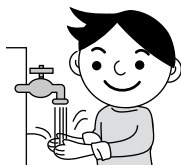


食中毒は1年中発生していますが、梅雨の時期から夏にかけては、特に注意が必要です。気温が高く湿度が多いこの時期は、食中毒の原因となる細菌などの増殖が活発になるためです。食中毒というと、飲食店の食事が原因と思われがちですが、実は家庭でも多く発生しています。家庭で発生した場合は少人数で軽症であることが多いので、食中毒と気付かないこともあります。しかし、中には重症化したり、死亡する例もあるため、家庭での食中毒対策が重要になります。

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内に侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには細菌などを食品に「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが大事です。

◎ポイント◎

- ①新鮮な物、消費期限を確認して購入する。
- ②購入した食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫で保存する。
- ③食品を扱うときは、手を洗い、清潔な調理器具を使う。
- ④加熱調理する食品は十分に加熱する。
- ⑤調理前の食品や調理後の食品は室温に放置しない。
- ⑥残った食品は清潔な容器に保存する。



このほか、冷蔵庫の開閉が多いと庫内温度が高くなりやすいので、冷蔵庫を過信しないようにしましょう。また、少しでも変かな?と思ったら、思い切って捨てることも必要です。

下痢やおう吐など「食中毒かな」と思ったら、自己判断せず早めに医師の診察を受けましょう。

問い合わせ…保健センター ☎048-256-2022



「過活動膀胱をご存知ですか?」

川口市立医療センター

泌尿器科副部長 五十嵐 匠

過活動膀胱(ぼうこう)という病気をご存知でしょうか?尿が近い、尿がしたくなると我慢ができない、尿が漏れるなどの症状は蓄尿症状といい、尿が出にくい、尿をした後残った感じがするなどの症状は排尿症状といいます。この蓄尿症状と排尿症状を合わせて下部尿路症状と呼びます。この中で蓄尿症状のみを取り上げて別に定義したものが過活動膀胱です。過活動膀胱は尿意切迫感を主症状として通常は頻尿や夜間頻尿を、時には切迫性の尿失禁を伴う症候群と定義されています。

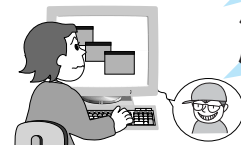
過活動膀胱は、特別な検査は必要なく症状のみで診断されます。泌尿器科を受診された患者さんで過活動膀胱が疑われた場合「過活動膀胱スコア」という質問表にお答えいただいています。これは症状を点数化し過活動膀胱の診断や重症度を判定するものです。質問の内容としては1.朝起きてから寝るまでに、何回くらい尿をしましたか? 2.夜寝てから朝起きるまでに何回くらい尿をするために起きましたか? 3.急に尿がしたくなり、我慢が難しい事がありましたか? 4.急に尿がしたくなり、我慢できずに尿を漏らすことがありましたか?の4項目があります。特に、3の質問が週に1回以上ある場合で全体の合計点が3点以上であると過活動膀胱と診断されます。

過活動膀胱の原因は脳血管障害などの神経性のものや加齢、特異性などの非神経性のものなどさまざまです。頻尿や尿失禁でお困りのかたはぜひ泌尿器科へご相談ください。

防犯

インターネットや でのトラブルや 犯罪にご用心

パソコンや携帯電話で手軽に利用できるインターネットは、使い方を誤ると特に青少年に悪影響を与えることがあります。



○トラブルに巻き込まれないよう

- ・ルールやマナーを守る
- ・違法な薬物販売やわいせつ画像などの違法・有害情報は利用しない
- ・個人情報(住所や氏名)は公表しない
- ・コミュニケーションサイトで出会いを求めない
- ・出会い系サイトは、法律で18歳未満の利用は禁止されています
- ・他人のIDやパスワードを無断で使わない
- ・他人の個人情報(住所や氏名)を勝手に掲載しない
- ・悪口を書き込まない
- 架空請求などの詐欺に注意
- ・身に覚えのない料金の請求は無視する
- ・メールの送信元に返信や電話をしない

○事前にフィルタリング対策を

- ・有害な情報の利用を制限するフィルタリング対策が有効です
- ・パソコン用は市販ソフトがあります
- ・携帯電話用は電話会社が無償で提供しています

相談窓口:

- ・川口警察署 ☎048 (253) 0110
- ・武南警察署 ☎048 (286) 0110

問い合わせ…防犯対策室 ☎048 (242) 6361



腹話術で笑顔を届ける

腹話術パフォーマー 喜多尾 講子さん

抱えられた手作りの人形「千代さん」がまるで意思をもったかのように歌を歌い、ダンスを踊ります。子どもたちの目は釘付けとなり、驚き混じりの歓声と拍手が起る。会場を巻き込んだパフォーマンスは、子どもだけでなく大人も楽しませてくれる。

荒川区の児童館に非常勤職員として勤める傍ら、休日を利用して保育園や幼稚園、高齢者施設やイベントで公演する。ステージネームは「KI TASHUN」。今年で11年目となり公演回数は350回を超えた。公演する場所に合わせネタを用意し、人形は数種類登場させる。髪や服、飾りなども手作りだ。今では30体以上を数える。「それぞれに個性があつて、みんな家族みたいなもの」と微笑む。

幼稚園の先生をしていたが出産を機に退職。子育ても一段落し、趣味で始めたのがダイビングと腹話術。最初はダイビングに夢中だったが、07年米国世界腹話術大会に参加したことが転機に。「もっと人を笑顔に楽しく元気にさせたい」と腹話術にのめり込んだ。

「人形が話すという面白さやユーモラスなキャラクターは、見る人を楽しませ惹きつけますよね。そのキャラを借りて伝えたいことを話すと、より相手の心に届くよ。あと、あの無邪気な子どもたちの笑顔。それを見ると自分も幸せな気分になっちゃうの」と魅力を語り、この気持ちを多くの人に感じてもらいたいと自宅などで教室も開く。

「定年したら全国を車で巡り、腹話術を見たことがない子どもたちに笑顔を届けることができた」とこれからの抱負を語る。自身の出身地でもある東北の復興も合わせその思いを感じている。

千代さんはやさしく語りだした。「子は宝。叱つちゃダメ。子育ての秘訣は、エイッチ・エッチ・デーだよ。褒めて励まして抱きしめてあげる。それで十分よっ!」(卓)

