



「ストレスと免疫力について」

春は、就学や進学、それに伴って引っ越しをしたり、職場の配置転換があったりと、環境が変わりやすく、忙しい時期です。生活上の大きな変化や新たな事態に

適応しようとするため、ストレスがたまりやすくなります。適度なストレスは人を成長させますが、過度のストレスが加わると、不眠、疲労感、肩こり、頭痛など、体調に変化が表れます。それらが免疫力を下げ、病気になりやすい状況となります。では、このような過度のストレスに負けないようにするには、どのようなことを心がけたらよいのでしょうか。



健康を維持するためには、栄養・運動・休養の3つが大切です。

栄養は、バランス良く食べることで免疫力を高めることができます。運動は、近所のスーパーへ歩いて買い物に行く、エレベーターではなく階段を使用するなど、ちょっとしたことから始めてみましょう。そうすることで、次第に基礎代謝が上がり病気になりにくい体が作れます。休養は、免疫力を高めるには効果的です。お風呂にゆっくりと入る、好きな音楽を聴く、アロマエッセンスを用いて気持ちの良い香りにつつまれるなど、緊張がほぐれるようなことを意識的に取り入れましょう。また、外出後などは必ず、手洗い・うがいを行い、病原菌から身を守ることも必要です。



上手にストレスを発散する方法を取り入れ、免疫力を高められるよう、生活習慣を見直してみましょう。



「乳がんの性格判断とお薬の治療」

川口市立医療センター
外科

副部長 中野 聡子



あなた何型?ああ、やっぱり。こんな会話よくありますね。血液型、星座、さまざまな方法で、人間の性格判断をしようとする。もちろん、これらの手法が確かかどうか、定かではありません。

病気の話になりますが、「乳がん」は実にいろいろで、近年、乳がんの性格を確かな方法で分類し、性格別の薬物療法を行っています。性格を見極めるためには、ホルモン受容体、ハーブタンパクなどの因子が重要です。ホルモン受容体があれば、ホルモン剤が効きます。一方、ハーブは、過剰発現(たくさんあるもの)は悪いといわれてきました。

乳がんの性格は、以下の4種類に分けられます。ルミナルA、ルミナルB、ハーブ、トリプルネガティブタイプです。ルミナルAはホルモン感受性があり、ハーブがなく、いわゆる穏やかな乳がんといわれています。多くの場合、ホルモン剤を用いて治療します。ルミナルBはホルモン感受性が不十分であったり、ホルモン感受性もハーブもあるというタイプで、ルミナルAほど穏やかではないため、化学、ホルモン療法、場合によりハーブセブチンを組み合わせて行います。ハーブタイプの場合には、ホルモン剤は効かず、ハーブに対する分子標的治療薬であるハーブセブチンが良く効くため、化学療法とハーブセブチンを組み合わせて治療します。トリプルネガティブの場合には、ホルモン剤、ハーブセブチンが効かないため、化学療法を使用します。

乳がんの薬物療法は年々進化し、ここ数年で、多くの新薬が日本でも使用できるようになりました。性格別治療法は、今後ますます期待されるところです。

防犯

自転車やバイクの盗難が多発しています

市内では、平成23年中に自転車の盗難が2,591件、バイクの盗難が523件発生しました。これは、全犯罪件数の3分の1を占めています。

盗難被害に遭いやすい場所は、駅周辺の路上、大型店舗やマンションの駐輪場などです。

<盗難被害に遭わないために>

カギをかける

- ・カギを付けたまま離れない。
- ・盗難の3割以上は、カギをかけない状態で。

カギは2個以上付ける

- ・ワイヤー錠などで二重ロックしましょう。
- ・ハンドルロック機能があるときは、忘れずにロックをかけましょう。

路上駐車はしない

- ・決められた場所に駐車しましょう。
- ・道路上に置かれた自転車やバイクは盗難被害に遭いやすくなります。

※自転車泥棒は窃盗罪で、10年以下の懲役または50万円以下の罰金です。

問い合わせ…防犯対策室(資料提供/川口・武南警察署)



「鬼」に思えた。よく続いたよ」と懐かしそうに振り返る。教員を目指し大学へ。市役所勤務の後、元郷中学、市立川口高校で37年間体育教員を務めた。その間、陸上部の顧問として休みなく生徒を指導してきた。こだわり抜いたことは、競技よりもまず、人として当たり前のあいさつや言葉づかいなどを教えることだ。



「良い出会いがたくさんありここまでこれた。人としての基本を大事にしてきたおかげだな」と語る。己の信念を子どもたちにもっと伝えて欲しい、そう思える先生だ。(雅)



川口市陸上競技協会名誉会長

中井 泰介さん(上青木)

多くの人に支えられて

永年の陸上指導と埼玉陸上競技協会での功績が認められ、全国で毎年35人に贈られる秩父宮章を市内在住者として初めて受章した。「俺の人生は一言で例えるなら、人々の文字。多くの人に支えられてきたから、この章はみんなで頂いたと思ってるよ」と受章の喜びを語る。

元々は野球小僧。野球をするつもりで入った高校では、身長が足らず入部を断られ、陸上部に入部し、三段跳びの選手になった。練習は厳しく大変だった。やっとの思いで一日が終わると思った矢先、先輩が来て「俺が来たのにもう終わりか」と怒鳴られ、一から同じ練習を繰り返した。「毎日やってくる先輩は、本当に鬼」に思えた。よく続いたよ」と懐かしそうに振り返る。

教員を目指し大学へ。市役所勤務の後、元郷中学、市立川口高校で37年間体育教員を務めた。その間、陸上部の顧問として休みなく生徒を指導してきた。こだわり抜いたことは、競技よりもまず、人として当たり前のあいさつや言葉づかいなどを教えることだ。

「良い出会いがたくさんありここまでこれた。人としての基本を大事にしてきたおかげだな」と語る。己の信念を子どもたちにもっと伝えて欲しい、そう思える先生だ。(雅)