

ワンポイントアドバイス

リウマチ

川口市立医療センター

整形外科 **李 賢 鎬** (リ ヒュンホ)



●それってリウマチ???

- ・朝起きると、指がこわばる感じがして動かしにくい
- ・2カ月以上経っても、指や手首や肘の腫れがおさまらない
- ・外反母趾がひどく、足指が重なってしまう
- ・足の裏の前の方にタコができて、歩くときに痛い

▶ **このような症状があるかたはリウマチの可能性が**あります。

●リウマチが悪くなってる???

リウマチの治療をしているにもかかわらず・・・

- ・半年以上関節の腫れが続いている
- ・小指や薬指が急に伸びなくなった
- ・顔がうまく洗えない
- ・ものをつまんだり、にぎったりがうまくできない
- ・手指や足指の格好が悪く、人前に出すのが恥ずかしい



▶ **このような症状があるかたはリウマチの治療がうまくいっていない可能性が**あります。

当センター整形外科では4人の日本リウマチ学会リウマチ専門医が、薬物療法・装具療法・手術療法を通して、リウマチ患者さんの手助けをしています。上記の症状でお困りのかたはぜひ一度、当センター整形外科へ相談に来てください。

すこやか生活習慣

喫煙による健康影響

たばこを吸うことは健康への影響があると、たばこのパッケージにも明記されています。たばこの煙には約4,000種類の化学物質、約200種類の有害物質、60種類以上の発がん物質が含まれています。

たばこの煙に含まれる代表的な有害物質

- ①ニコチン……中毒性・依存性をもつ成分です。毛細血管を収縮させ、心拍数や血圧を上昇させ、動脈硬化のリスクを高めます。
- ②タール……ヤニのことを指します。数100種類の発がん性物質が含まれています。
- ③一酸化炭素……血液中の酸素を運搬する能力を低下させ、慢性的に酸欠状態を引き起こします。

本人が喫煙していなくても、受動喫煙により、頭痛、くしゃみ、鼻水、咳などの症状だけではなく、肺がんや呼吸器系の機能障害、脳血管疾患などを引き起こす恐れがあるといわれています。また、喫煙者がいる家庭の乳児は、乳幼児突然死症候群 (SIDS)※のリスクも高くなると報告されています。

喫煙するかたは、自分の健康とともに家族や周囲の人の健康も考えてみませんか。

※SIDSとは…元気に育っていた赤ちゃんが事故や窒息ではなく、眠っている間に突然死亡してしまう病気です。



防犯

自主防犯活動を始めてみませんか

犯罪が起きにくいまちづくりには、「自分のまちは自分たちで守る」という意識を持つことが大切です。子どもの見守り活動、夜間パトロール、声かけ運動など、皆さんも一緒に地域の自主防犯活動を『できることから』始めてみませんか。

日頃のランニングやウォーキングなどの機会を利用した「RunRunパトロール」、犬の散歩や植木の水やりなどの機会を利用し自分のペースで行う「ライフスタイルパトロール」の会員を募集しています。ぜひご参加ください。



RunRunパトロール



ライフスタイルパトロール

問防犯対策室 ☎048-242-6361

ひと

ラジオの向うママ仲間たちへ

ラジオ

かなや **金谷 美奈子** さん

一本のマイクを前に、聴き手の顔を思い浮かべながら語り始める。曲に合わせ、時ににぎやかに、時にしつとりと。トークを交える番組では自身の経験や思いをストレートに。声だけで全てを表現する繊細な仕事に取り組みながら、中学2年生、小学5年生、4歳の子供を育てる「かあちゃんDJ」が、市内のラジオ局「FM Kawaguchi」にいる。

生まれは函館。高校卒業後、アナウンサーの専門学校に通い、テレビレポーターの道へ。さまざまな番組への出演を経て、子育てに奮闘する中、2年ほど前、FM Kawaguchiから誘いを受けた。ラジオで原稿読みの経験があったものの、本格的に番組を持つのは初めて。



1月には母親向けの番組がスタート。ゲストに親しい口調で話題を投げかけ、聞き役にまわる、まるでママ会のような雰囲気作りを心がけている。「聴いてくれるお母さんたちがうなずいてくれるらうれしい」。イベント紹介のコーナーでは、できるだけ取材に出向き、現場の生の声や感じたことをありのままに発信する。「母親である私が感じたことだからこそ、聴き手の心に届くんです」と信念を語る。

目標は生涯DJを続けること。「さまざまな人生経験を経て、おばあちゃんDJとして深みのあるトークがしたい」DJは聴き手に求められなければ職業として続けられない仕事。目標を見据え、聴き手を飽きさせない、自分色の番組作りを努めている。

子育てと仕事に生懸命なかあちゃんDJが、ラジオを通して、そばに寄り添うママ仲間となり、その仲間の輪が広がると、これからも川口の母親たちを支え続けることを願う。(真)