

●保健師はあなたの心と体をサポートします

保健師って、どんな仕事？

保健師は、赤ちゃんからお年寄りまで、市民のみなさんを対象に、地域全体の病気の予防や健康増進など、健康をサポートする仕事に日々取り組んでいます。健診や健康教室などさまざまな事業をしていますので、ぜひご利用ください。



お気軽に相談を

保健師は、保健センターや鳩ヶ谷分室・保健ステーションで活動しており、健康に関する相談を随時受け付けています。より地域のみなさんの近くで保健活動ができるように、今では活動拠点が8ヶ所に増えました。地域のかたのこころやからだ、育児など健康に関することで困っていたら、まずは、お気軽にご相談ください。

高齢化社会が進む中、健康長寿を目標に市民のみなさんの健康の保持・増進、そして地域の元気なまちづくりを目指します。

加齢黄斑変性症について

か れい おう はん へん せい しょう

川口市立医療センター

眼科 医師 もり やま む か 森 山 無 価



加齢黄斑変性は50歳以上のかたに起こる、加齢により網膜の中心部である黄斑に障害が生じ、見ようとするところが見えにくくなる病気です。50歳以上のかたの約1%に生じ、日本での失明原因の第4位となっています。以前は治療法がなかったのですが、最近ではいくつかの治療法が新たに開発されて、多くの患者さんで視力の維持や改善が得られるようになってきました。

加齢黄斑変性の発生には血管内皮増殖因子が関係していると考えられており、これを阻害することにより加齢黄斑変性を退縮させるという治療法を行います。目の中に6週あるいは4週ごとに2~3回注射します。その後は定期的に診察をして、まだ加齢黄斑変性の活動性があると診断されれば、再度注射を行います。

加齢黄斑変性を完全に予防できるというものはまだ分かっていません。それでもある程度予防になると考えられているものがいくつかあります。

(1) 禁煙

喫煙している人はしていない人に比べて加齢黄斑変性になる危険性が高いことが分かっています。

(2) サプリメント

ビタミンC、ビタミンE、βカロチン、亜鉛などを含んだサプリメントを飲むと加齢黄斑変性の発症が少なくなることが分かっています。

(3) 食事

緑黄色野菜はサプリメントと同様に加齢黄斑変性の発症を抑えると考えられています。



人と人との「はし」渡しに

こみやま 小宮山

さかえ 栄さん (並木)



ほんの最もシンプルな道具、箸。つかむ、挟む、切る、裂く、押さえる、持ち上げるなど、ほんの棒は多様な機能をもつ。上手に使う人は5本の指すべてが働き、細やかな指先は日本人が得意と言われているモノづくりにもつながる。興味をもったきっかけは若い人の下手な箸づかいだった。世界的にも有名な業務用ミラー会社を経営する傍ら「モノづくりで飯を食っている人間なので、箸のシンプルで機能的な動きに魅力を感じた」と国際箸学会を約10年前に立ち上げた。

会では専門家や一流の人に、箸について語ってもらおうユニークな講演会も開いている。箸と脳の関係や鳥のくちばしと箸の類似性など、追及すればするほど「箸は世界中の人をつなげる道具」であることに気づいた。殻付き落花生を1分間に何個移動できるかのゲームなど、箸に興味を持ってもらい、楽しみながら覚えてもらおうと「箸りんぷっく」を考案。世界に広がり始めている。

1月にリリアで開催した初の公認大会では

小学生から70代までの参加者が一緒になって楽しんだ。「箸は初対面の人でも共通の話題となり、人と人をつなげてくれる楽しい道具になります」と箸の魅力について目を輝かせる。小学校では「お箸の教室」を開催し、子どもたちへ箸づかいや歴史、作法などを教え、食事への感謝やモノづくりの楽しさを伝えていく。

自社前に国際箸会館を建設。講演会や箸づくりの体験を行い、川口から世界へ、箸の魅力を発信し、人の輪を広げる。

世界に誇れる日本の箸。「箸文化を学び、新しい箸文化を創り、箸を通じて世界中の人と共に喜ぶ」。箸から始まる「出合の喜び、創造の喜び、達成の喜び」この喜びを世界中の人々につなげてくれる。(完)

自転車の盗難が急増!

防犯

～あなたの自転車も狙われています～

市内では、今年1月だけで139件の自転車盗難被害が発生し、昨年同月より27件増えています。被害に遭わないために、盗難防止の心得を実践しましょう。

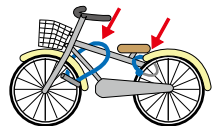
盗難防止 3つの心得

① 放置駐輪はやめよう

被害の多くが「無施錠」。自宅敷地や少しの間の買い物などでも必ず鍵をかける。

② 鍵は1つだと危険

備え付けのカギのほかにワイヤー錠などで「ツーロック」する。



③ 駐輪場の利用は

管理人が常にいる駐輪場を利用する。

防犯対策室 ☎048-242-6361