

## すこやか生活習慣

### ～子どもの事故防止について～

赤ちゃんや子どもにとって、目に映るものや手に触れるものは興味の対象です。新しい発見は好奇心を育て、楽しい経験として育ちを支えていきます。しかし、一方で、お父さんやお母さんは、お子さんの行動にヒヤッとしたり、ドキッとしたりしたことはないでしょうか？

1歳から4歳までの子どもの死亡原因の第1位は「不慮の事故」となっています。小さい子どもの事故の多くは、ちょっとしたきっかけから起きています。

市の3歳児健診の際に、「これまでお子さんが事故にあったことがある」と答えた保護者のかたが2割近くいました。内容としては、遊具や階段からの転落、やけど、車との接触などです。



子どもの安全を守るためには、まず、子どもの特性を理解する必要があります。子どもは大人の2分の1程度の視野しかありません。また、じっとしているのが難しく、注意力が足りません。安全な場所で遊ばせ、道路を歩く時は手をつなぐなど、安全な歩き方や遊び方を繰り返し繰り返し教えていく必要があります。

また、赤ちゃんの時期は手に触れたものは何でも口に入れてしまいます。子どもの口の大きさは500円硬貨よりも大きく、意外に大きなものでも入ってしまいます。赤ちゃんの周りには、口に入ると危険なものを置かないようにする必要があります。

大人が子どものまわりの環境を見直して、事故を予防しましょう。例えば子どもが小さいうちは、入浴後、風呂場の浴槽の水を抜いておいたり、蛇口から急に熱いお湯が出ないようにしたり、工夫しましょう。また、ドアが簡単に開かないよう、子どもの手の届かない高い場所に鍵をかけたりの一つの方法です。

## 子育て支援

### みんなであそぼう

年齢に応じた楽しいあそびを親子で楽しみましょう。子育てに関する親子講習もあります。

対象…おむね1歳(歩行完了児)～3歳の幼児と保護者

9～12カ月児(平成20年12月～平成21年3月生まれ)

持ち物…上ばき・手ふき・着替え・ビニール袋\*飲み物は各自でご用意ください。

場 所	月	9～12カ月(10組)	1歳児(15組)	2～3歳児(15組)	イベント 1～3歳児(20組)	時間
南青木 保育所	12月	8日(火) ふれあい遊び	10日(木) クリスマス飾り作り	15日(火) クリスマス飾り作り	17日(木) 腹話術	9:30 ～ 11:00
		戸塚西 保育所	8日(火) ふれあい遊び	17日(木) クリスマス飾り作り	15日(火) クリスマス飾り作り	

●参加申し込みは1カ月1回となります。

\*申し込み・問い合わせ

南青木保育所 ☎251-7249 (受付時間 月～金曜日13:00～16:00)

戸塚西保育所 ☎298-4952 (受付開始 11月5日(木)から)

### 園庭開放

11月19日(木)・20日(金)です。

12月 4日(金)・9日(水)です。

申し込みなしの自由参加です。雨天の場合は中止となります。

時間…9:30～11:00 10時までにお入りください。(受け付けは9:30～10:00です)

### 育児相談

日時…毎週月～金曜日 13:00～16:00

場所…南青木保育所 ☎251-7261 戸塚西保育所 ☎295-0930

※次の場所でも「子育て親子の交流の場の提供」「子育てに関する相談」「子育て情報の提供」を毎日実施しています。また講座などのイベントもあります。詳細は各保育園に問い合わせください。

- 川口駅前保育園(川口1-1-1) ☎222-6011
- 川口こども園「のびのび」(安行領根岸129-1) ☎286-0069
- キッズプラザアスク東川口保育園(戸塚4-21-1) ☎298-0083
- フォーマザー保育園(東川口3-2-29) ☎291-2713
- 汽車ぼっぽ保育園「ほけっと」(東川口6-8-19) ☎229-6017

# 健康 ガイド

## ワンポイントアドバイス

### 「ああ、膝が痛い」

川口市立医療センター 整形外科  
部 長 及 川 久 之



膝関節は人体の関節でもっとも荷重を受けます。このため関節の老化や使いすぎなどで痛み

を感じる事が多い部分です。特に最近では平均寿命が延び、関節の老いによる変形性膝関節症の患者さんが多くなってきています。

変形性膝関節症とは、軟骨が擦り減り、痛みが出たり、変形したりする疾患です。50歳代で発症することが多く、その人数は65歳以上で急増します。

変形性膝関節症の治療には、運動・薬物・手術療法などがあります。運動療法は、膝を支える筋肉(主に大腿四頭筋)の強化を図ります。関節軟骨や骨、筋肉の新陳代謝を高め、痛みや腫れが改善される効果があります。

薬物療法には、消炎鎮痛剤の内服や湿布加療があります。痛みが強い場合は、ヒアルロン酸を関節内へ注射して関節のすべりを良くし、軟骨の擦り減りを抑え、関節の痛みを和らげます。

しかし、変形が進むと、これらの治療では痛みが治まらず、歩行が困難になってきます。この場合は、手術が必要になります。手術には、関節鏡視下手術や骨きり術、人工関節置換術などがあります。特に、変形が進行した場合は、人工関節置換術(変形した膝関節の表面を金属製の部品と軟骨の代わりになる硬い特殊なプラスチックに置き換える)を行います。近年、人工膝関節は材質や手術方法、リハビリテーションの進歩により、入院期間(約2～3週間)の短縮と耐久性(約20年以上)が非常に向上しています。

これまで、膝痛で長期間悩まれてきたかたは、お近くの整形外科専門医にご相談ください。