

●あなたは眠れていますか

睡眠は、こころと体の疲れをとるのに欠かせません。「平成25年川口市健康・生きがいづくりのための市民意識調査」によると、睡眠で十分な休養をあまりとれていない(15.1%)・とれていない(6.3%)と回答したかたが約2割いました。不眠が続くと疲れがたまるだけでなく、眠気で間違いや事故を起こしたり、こころや体の病につながったりします。

睡眠が足りている目安は、起きている間の眠気に困らないことです。活動と休息のリズムにメリハリが付き、熟睡感や休養感を睡眠から得られていることが理想です。

良い睡眠をとるために

眠る前は、自分に合う方法でリラックスしましょう。寝室の温度や湿度、暗さ、音を心地よく整えます。お酒やカフェイン、タバコを避けたり、ぬるめの湯船にゆっくりつかったりすると、寝つきやすくなります。眠くなければ無理せず、自然な眠気を待ちます。

起きる時刻は遅らせず、できるだけ一定にしましょう。目覚めに太陽光を浴び、しっかり食事を摂ります。日中に体を動かすことも良い睡眠につながります。起きている間の眠気には、30分以内の短い仮眠が効果的です。

自分の工夫だけでは寝つけない、ぐっすり眠れた感じがしない、起きている間の眠気が強いなど、生活に影響が続く場合は、医療機関の睡眠外来などで相談してみましょう。

睡眠は免疫力も高めます。しっかりと睡眠をとり、毎日の健康づくりを心がけましょう。



■変形性膝関節症の治療

川口市立医療センター

整形外科 副部長 石井 隆 雄



変形性膝関節症は長年の膝への負荷などにより関節軟骨が摩耗し、動作時の痛み、膝の屈曲・伸展制限、O脚変形などにより歩き方が悪くなり日常生活動作に支障がみられる変性疾患です。中高年の女性に多く、50歳以上でレントゲン上、変形性膝関節症の所見を認めるかたは推定2400万人で、そのうち痛みを伴うかたは820万人ともいわれています。

治療は消炎鎮痛薬を中心とする薬物治療、ヒアルロン酸製剤の関節注射、大腿四頭筋強化などの理学療法、装具療法を行います。これらの保存療法をしても症状が改善しない場合には外科的治療が選択されます。外科的治療には関節鏡視下手術、高位脛骨骨切り術、人工膝関節置換術などがあります。中でも人工膝関節置換術は大腿骨、脛骨の膝関節面を10mm程切除して金属に置換する手術であり、除痛効果に優れO脚変形などの矯正も可能です。耐久性も15~20年と安定していて、現在日本で年間7万件以上実施されている確立された手術法です。また近年は、より正常膝に近い関節機能を再現させる人工関節の開発や材質の向上などさらに進歩を続けています。

当科では患者さんの年齢、変形の進行程度、術後期待する活動レベルなどを考慮して術式を選択しています。また両膝とも悪い患者さんも多く、年齢や全身状態を考慮して、可能であれば両膝同時人工関節手術も実施しています。何かお困りのことがありましたらご相談ください。



想いをかたちに

静かな作業所の中に、のみで木材を削りだす「さくさくさく」という心地よい音が響き、木型が徐々に形作られていく。鋳物は木型で取られた砂の窪み(鋳型)に溶かした金属を注ぐことで出来るため、鋳物の製作に木型は欠かせない。出来ぬ。

高校卒業後、市外の木型製作所に弟子入り。七年間の修行の後、二代目として父の会社に入った。幼い頃から木工が好きだったため、自然も父と同じ仕事をするという選択は自然だったという。

完成品の平面図面を、木型という三次元のかたちに具現化することが難しい。金属が固まる際に生じる収縮や、木型を砂からスムーズに抜くための勾配など、図面には書かれていない部分を経験と感性がものをいいうところだ。複雑な形状を鋳造するために、いくつもの木型を組み合わせていく立体パズルのような作業に、数日図面と格闘することもある。木型製作には素材加工はもちろんのこと、図面の読み書きや鋳物製作にも精通していることが

求められる。木型を作る上で心がけていることは、依頼者がイメージしているものを正確に作ること。

「いくらよい物でも、そうでなければただの材木になってしまう」。打ち合わせには細心の注意を払う。

昨年、アトリアの企画展「川口の匠」に出展。「少しでも木型に興味を持ってもらいたい」との思いから、トークイベントでは普段表に出ることが少ない木型職人の技について熱く語った。「技術は今後も劇的に進化を遂げると思うが、技能は歴史の積み重ね。一度途絶えるとそこで終わってしまう。何とか次の世代に木型の技能を伝えていきたい」。ものづくりのまちの熱い職人の魂が、今後も受け継がれていくことを願う。(敬)



池田 由喜夫さん (元郷3)

かわぐち RunRunパトロール 会員募集



みなさんで、安全・安心に暮らせる元気なまちにするため、防犯ボランティア活動を始めてみませんか？かわぐちRunRunパトロールは、日頃のランニングやウォーキングなどの機会を利用し、自分のペースで行う防犯活動です。

市内で活動できるかたは登録をして、ぜひ出発式にご参加ください。

会員には「きゅぼらんピブス」を無償貸与!



申 防犯対策室(鳩ヶ谷庁舎4階)で随時

出発式

日 4月12日(火) 14:00

場 キュポ・ラ広場

※パトロール中の不慮の事故に備えて、ボランティア保険への加入をお勧めします。

保険料は年300円(年度ごとの更新)で、加入受付場所は、防犯対策室、社会福祉協議会(青木会館3階、キュポ・ラM4階)です。

問 防犯対策室 ☎048-242-6361