



## 熱中症に気をつけましょう

夏になると「熱中症」を起こす人が増加します。

特に高齢者は

- ・汗が出にくく、体温を調整する力が弱い
- ・のどの渇きを感じにくく、また夜間の頻尿を心配して水分補給が少なくなりやすいという特徴から熱中症を起こしやすいので、注意が必要です。熱中症は予防法を知っていれば、防ぐことができます。

### ～熱中症の予防～

#### ◎気温・気候に注意

前日より急に気温が上がったときや湿度が高く蒸し暑い日は要注意。室内ではエアコンや扇風機を上手に利用し、外出時は炎天下を避け、できるだけ日陰を歩くようにします。日傘や帽子、通気性のある衣服を身につけましょう。



#### ◎こまめな水分補給

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分(水やスポーツドリンクなど)・塩分をとりましょう。アルコールやカフェインを多く含む飲み物は利尿作用があるため水分補給には適していません。寝ている間にも熱中症を起こすことがあるので、寝る前にコップ1杯の水を飲むと予防になります。

#### ◎体調を整える

睡眠不足や風邪気味など体調がすぐれないときは、暑い日中の外出や運動は避けましょう。日頃から生活リズムに気をつけ、無理せず暑さに慣れていきましょう。



## 「総胆管結石」

川口市立医療センター  
内科

医師 尾上 雅彦



総胆管内に直接できた結石や、胆嚢内にできた結石が胆嚢管を通り総胆管内に落ちた結石を「総胆管結石」といいます。肝臓でつくられた胆汁は肝臓内に木の枝のように走る胆管に流れていきます。胆管は1本の幹となり総胆管という管となって、胆汁は十二指腸にある乳頭より排出されます。一部は総胆管の途中から胆嚢管という枝が出ていて胆嚢という袋に流れます。その過程で胆汁内のコレステロール濃度が高まったり、胆汁中に存在する細菌よりできたカルシウムにより結石ができます。結石自体は良性疾患であり放置しても問題ないことが多いです。

しかし、ひとたび胆嚢頸部・胆嚢管・総胆管内でつまと胆嚢炎・胆管炎という敗血症ショックへ移行する可能性がある病気になっていきます。ショックとなる時間は人それぞれで、ショックで直接救命センターに搬送される人や、胆嚢穿刺術直前に呼吸停止しかける人、穿刺直後にショック心腎不全になる人などが、最近いました。総胆管結石と診断されて数日たっても、ショックにならない人もいますが、ショック死する可能性を秘めていますので、胆石でも総胆管結石は、医学会的には診断されたら放置せず、しかるべき早くとり出すべしとなっています。ほとんどは内視鏡(胃カメラ)でとれます。胆嚢結石持ちで腹痛・高熱・黄疸となったかたは、早急に医療センターを受診してください。



## 「一走一走を大切に」

オートレース選手候補生 佐藤 摩弥 さん

時速150<sup>キロ</sup>のドラマ、オートレース。佐藤さんは4年ぶりの女性オートレース選手を目指す選手候補生だ。

初めてバイクに乗ったのは6歳のとき。モトクロスが趣味の父親や兄と一緒にバイクに乗った。「記憶はないのですが、バイクでカラスを追いかけて回して遊んでいたようです」と笑う。休日になると朝から夕方までモトクロスの練習に明け暮れるほどバイクに夢中に。小学6年生からは日本の大会に出場するようになり、年10戦で争う中学生クラスでは年間チャンピオンの座をつかんだ。

将来はバイクに乗る仕事をしたいという夢を持っていた佐藤さん。ある日、父親に連れられ川口オートレース場へ。新たな世界に触れ、高校に入るころには「オートレーサーになりたい」という具体的な夢を描くようになる。

そして、昨年行われたオートレース選手養成所に入るための選抜試験では、約50倍の難関を突破して見事合格。夢を叶えるために高校を中途退学し、養成所初の女性合格者

2人のうちの1人となった。一瞬の気の緩みが大きな事故につながるため、養成所の規律は厳しい。入所時は髪を短くするよう言われていたが思い切って丸刈りに。「私が勝てないことで女性には無理だとは絶対に言われたくない」という気持ちもあった。決意したのは「技術を磨いてとにかく速く走る」ということ。一走一走を大切に、初めて挑むエンジンの整備も含め訓練を積んできた。間もなく選手養成所を卒業し、7月11日に川口オートレース場でデビュー予定だ。

徐々にプレッシャーも高まってきたが「1着を取って賞金で家族を温泉に連れて行きたい」と意気込みを語る。今までお世話になった人たちへの感謝の気持ちを胸に、愛車セリーナ号とともに自分の限界に挑む。(後)



## 文芸

### 短歌

金子富美子 選

傷あとを浸してをりぬ露天風呂霧にかくれて  
郭公の鳴く 安行領根岸 菅野 孝仁

春の夜の鏡のおぼろに亡きははの仕種に耳を  
洗い居るなり 芝新町 荒木 信子

二週間家をあげれば吹く風のすでに初夏へと  
変わっておれり 安行原 高橋 方子

### 俳句

山崎 十生 選

信玄の隠し湯いくつぱくくらめ 本町2 大畑 光弘

欠点も素直にみどめ心太 源左衛門新田 佐藤 都

ふあふあと風の匂ひの青葉かな 領家2 矢作 恵

節電は母のやさし、団扇風 榛松 小山 鈴子

信濃路を白くいるどる花林檎 幸町3 石井くみ子

### 川柳

新井 愁思 選

短冊へ平和の二字を謹書する 飯塚2 川瀬伊津子

冗談の中の本性見え隠れ 安行領家 原沢かね子

定年の切り捨てはない農と家事 東川口2 星野 直康

投稿されるかたへ はがきに〒住所・氏名・電話番号・部門を明記の上、1人3首(句)以内を毎月月末までに広報課文芸係へ。漢字にはふりがなを、投稿は1人1枚1部門のみとし、重複投稿は、すべて無効とします。作品は添削することがあります。