



肺がんとたばこ

たばこががんの間に深い関係があることはみなさんもお存知ですね。1日25本以上たばこを吸う人は、吸わない人比べて、喉頭がんが90倍以上、肺がんが7倍の死亡比になることがわかっています。しかし、禁煙すればがんになる危険はそれ以上増えず、禁煙後5年

くらいたつとほとんど吸わない人と同じくらいの状態に近づきます。

最近、吸っている本人だけでなく、周囲の人に与えるたばこの害が問題になっています。妻が吸わなくても、夫が1日20本以上吸うヘビースモーカーの場合、喫煙しない夫をもつ妻と比べて、肺がんの死亡率が2倍も高いという報告もあります。

また、たばこを吸い始める年齢が低いほど肺がんにかかりやすいということもわかっています。未成年の喫煙には周りでも気を配って、絶対に止めるようにしていきましょう。

がんは、治療が早ければ早いほど治る率も高くなります。しかし、ある程度病巣が大きくなると自覚症状がありませんので、早期発見のためには定期的に検診を受けることが大切です。市では、各種がん検診を実施しています。年に1回は必ず受けるようにしましょう。

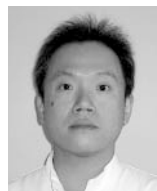
川口市の肺がん検診は、今年度から委託医療機関で受診する個別検診に変わります。7月から11月まで実施する予定です。

がん検診は、確定診断がされるものではありません。「要精密検査」となったかたの中に、「怖いから」「面倒だから」と精密検査を受けないかたがいますが、せっかく受けた検診の意味がなくなってしまうので、必ず医療機関を受診するようにしましょう。



ロコモ?

川口市立医療センター
整形外科



医師 網代 泰 充

メタボは有名ですが、ロコモは耳慣れない言葉だと思われる。ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは、「運動器の障害」により「要介護になる」リスクの高い状態になること、と定義されます。

メタボは肥満の行き着く先に「脳卒中」「心筋梗塞」の危険がありますが、ロコモは体を適切に動かしていないと単なる運動不足ではなく「運動器の健康」に有害であり、その先には「要介護の危険」があるとされます。

メタボは940万人といわれますが、ロコモは4,700万人といわれています。ロコモの三大要因は①脊柱管狭窄による神経の障害②変形性関節症、関節炎による下肢関節障害③骨粗鬆症・骨粗鬆症性骨折、とされています。ロコモの診断は「7つのロコチェック」項目があります。①片脚立ちで靴下がはけない②家の中でつまずいたり滑ったりする③階段を上るのに手すりが必要である④横断歩道を青信号で渡り切れない⑤15分くらい続けて歩けない⑥2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である⑦家の中のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である、のつても当てはまれば疑ってください。

また、ロコトレ（ロコモトレーニング）として①開眼片脚立ち訓練②スクワットが推奨されています。高齢のかたは机などにつかまりながら転倒に注意して行ってください。ロコモが疑われたら、お近くの整形外科専門医のチェックを受けてください。みなさん、歯磨きは毎日すると思われます。この春、運動器も毎日磨いてみませんか？



価値観を変えた救助活動

北消防署分署特別救助機動隊

伊藤 輝幸 さん

家は押しつぶされ、車は重なり合い、まちは消えていた。東日本大震災で甚大な被害を受けた岩手県陸前高田市。川口市消防本部緊急援助隊伊藤隊長は「信じられない光景だった」と語る。

余震が続き、その都度、高台に避難し救助は困難を極めた。二人でも多くの人を助けようと頑張ったが生存者を見つけたことができなかった」と悔しさをにじませる。

3月11日、勤務中に立ってられないほどの大きな揺れにあった。緊急援助隊の出動があると確信し、隊員たちに準備をするよう指示した。幸いにも市内での被害は少なく、その日の夜に被災地に向ける隊員16名と車両3台で出発。20時間かけて岩手に入った。変わりのない風景が続いていたが、山からの一本道を下るにつれ、道の脇で隊に向かってお辞儀をし、拜む人が増えていった。「この先は恐ろしいことになっていく」と直感した。やがて見えたのは、がれきに埋もれた田んぼ。「こんなところにまで」。津波は海から遠く離れた山奥まで襲いかかった。

学校の体育館の安置所には、次々と遺体が運ばれてきた。被災地での光景は価値観を変えた。「われわれは恵まれている。自分のできることをやる。それが本当の支援だ」と語る。仕事への思いが人一倍強く、若い隊員を早く一人前にするために熱心に指導する。自身も入隊したときは「厳しい訓練で20kg痩せた」と笑う。「若い奴には負けられない」と今もトレーニングを欠かさない。

陸前高田市長の「復興への戦いは始まったばかり。必ず復興したまちに来てください」という言葉を胸に、消防官である限り、復興を遂げるまでの長い道のりを共に戦う。（雅）

陸前高田市長の「復興への戦いは始まったばかり。必ず復興したまちに来てください」という言葉を胸に、消防官である限り、復興を遂げるまでの長い道のりを共に戦う。（雅）

消防官になり28年。うち23年間、救助隊で活動してきた。救助活動は何度も経験したが、この震災はまさに未曾有。何もかもが違っていた。すべてが破壊され、粉々になっていた。



文芸

短歌

金子富美子 選

手をやすめ腰を伸ばせば鉄の柄にジョウビタ
キ来てあいつ交わす 安行原 山田 英一

復興の時を見ること叶わぬが若きが涙で決意
語り 朝日3 高松 幸江

「会いたい」が賀状ゆきえてそれ以来かのひ
と病むと人伝てに聞く 芝下2 中山千枝子

俳句

山崎 十生 選

象の眼に母の面影春時雨

本町1 知念 哲夫

青麦や尖りゆるめる武甲山

本町2 大畑 光弘

何もかも胸におさめて春の雪

戸塚境町 鈴木 勝美

被災地の空にむかってこぼし咲く

芝富士2 田中 康子

ジョギングの朝日背に浴び影並走

北園町 高橋 邦子

川柳

新井 愁思 選

地獄絵の史実を刻む今世紀

飯塚2 川瀬伊津子

桃色の声で女生徒募金箱

川口1 松岡恵美子

具沢山みそ汁朝の気付け食

元郷2 田口 公江

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。