

●5月31日は世界禁煙デーです

吸わない人を煙から守り、やめたい人を応援するために、世界禁煙デー（5月31日）・禁煙週間（5月31日～6月6日）が定められています。

たばこの害

たばこを吸うと、どの年齢でも非喫煙者よりも発がんリスクは高まります。また、15歳未満から喫煙を始めると、たばこを吸っていない人に比べ30倍も発がんリスクが高いといわれています。がん予防のためには、何歳であっても喫煙を開始しないこと、そして、喫煙している人はいつからでも禁煙することが最も重要です。

たばこの害はがんだけではなくありません。たばこを吸うと脳の働きや皮膚、胃、肺の血液の流れが悪くなり、心臓の負担が大きくなります。そのため持久力がなくなり、体力も衰えて、咳や痰が出たり、息切れしやすくなります。さらに思考力、学習効率の低下につながります。そのほかにも、たばこは口臭や歯周病の原因になり、皮膚の老化を助長し、しわの原因にもなります。

禁煙を考えているかへ

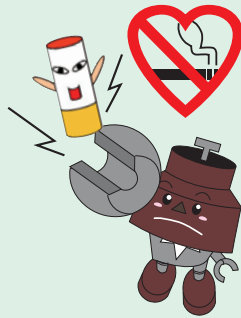
市内でも禁煙外来のある医療機関や、相談できる薬局が増え、補助薬などを使って以前より楽に禁煙に成功しているかたもいます。インターネットの禁煙支援サイト「禁煙マラソン」などもあります。

孤独でひたすら我慢の禁煙は昔の話。今は「気軽に、みんなで、何度でも」です。さあ、一歩踏み出してみませんか。

☆市の禁煙相談窓口

保健センター ☎048-256-2022

医療センター 禁煙外来 ☎048-287-2525（要予約）



■熱性けいれんについて

川口市立医療センター

くろかみ つねひこ
小児科医師 黒神 経彦



熱性けいれん（昔はひきつけとも言われていました）はご存知でしょうか。

多くは6カ月～5歳ごろに起こる発熱に伴うけいれんで、脳が十分発達していないことや、生まれつきの起こりやすさが関係しています。けいれんによる後遺症が認められる事は少なく、成長とともに（小学校に入学後ごろから）起こさなくなります。けいれんはさまざまな原因で起きるため、熱がある時のけいれんが全て熱性けいれんではありません。

けいれんが起きたときをお願いしたいのは次の3点です。

- ①あわてないこと。
- ②吐物を誤嚥しないように体、顔を横に向ける。
- ③眼の向き、けいれんの動き（左右差の有無を含め）、けいれんの持続時間を観察する。

さらに、次の3つにあてはまる場合は、急いで受診する必要があります。

- ①けいれんが5分以上持続する。
- ②初めてのけいれん発作（特に1歳未満の場合）。
- ③けいれんが止まった後に再度けいれんが起きる。

医療機関ではけいれんの様子、けいれん後の意識の経過をもとに熱性けいれんの可能性が高いかどうか評価することになります。

熱性けいれんを再度起こす可能性は30～40%と言われていますが、初めてのけいれんが1歳未満の場合、ご家族が起こしたことがある場合はその可能性が高くなります。繰り返す場合、けいれんの持続時間が長い場合はけいれんの予防が必要となります。その場合は小児科医にご相談ください。



チームの力でメダルを勝ち取る

ソチ2014パラリンピック
アルペンスキー日本代表監督

丸山 寿一さん
(芝富士)



一本のスキーに座席をつけた「チェアスキー」。時速100キロを超える猛スピードで急斜面を滑る。今年3月、ソチパラリンピックのアルペンスキー競技で日本チームは5個のメダルを獲得した。監督を務めた丸山さんは「チーム内の強い信頼関係が結果に表れました。雪質が悪い中、頑張りました」と喜びを語る。

監督に就任したのは4年前。バンクーバー大会が終わると、前任者に「俺はもう体力の限界だから監督を頼む」と懇願された。「本当に体調が悪かったらよ、承諾後しばらくして前任者は亡くなりました。これも何かのご縁ですね」と振り返る。遺志を引き継ぎ、大学を卒業してから遠ざかっていたスキーの世界に再び足を踏み入れた。監督として何ができるのか考え、信頼関係を育みながらチームをまとめた。

大学時代、オリンピックに出場した経験を生かして、技術的なことは指導できても、精神面では学ぶべきことがたくさんあった。常に前向きな障害者スキーの選手たち。失ったものは追いつけない、あるものを最大限使おうと考える。

「メダルの獲得は障害者のみなさんに勇気を与え、励みになったと思います。これをきっかけに、スキーをする人が増えると嬉しいですね」と競技人口が少ない障害者スキーの発展を願う。さらに、東京オリンピック・パラリンピックの開催が決まり、障害者スポーツ全体の盛り上がりにも期待を寄せる。

今シーズンの活動は10月の合宿からスタートする。「やっと流れをつかんだばかり。これからが本番です」と意気込む眼差しは、すでに4年後の平昌を見据えている。(秀)

こんな電話は振り込め詐欺です



◎息子や孫などの家族や親族をかたる手口(オレオレ詐欺)

- ・携帯電話の番号が変わった。風邪をひいてのどの調子が悪い。
- ・会社のお金を横領してしまった。会社をくびになってしまう。
- ・会社の小切手入りのかばんを電車に忘れた。
- ・宅配便が届くから代金を立て替えておいてほしい。

◎警察官や金融機関の職員をかたる手口

- ・あなたの個人情報が出ています。
- ・キャッシュカードを預かりに自宅へ伺います。

◎市役所など公的機関の職員をかたる手口(還付金等詐欺)

- ・医療費や保険料の払い戻しがあります。

◆被害に遭わないための対策

- ・お金の話になったら一旦電話を切り、冷静になりましょう。
- ・家族や親族などと日ごろから連絡を取り合いましょう。
- ・在宅中でも常に留守番電話にしておきましょう

相談窓口 川口警察署 ☎048-253-0110
武南警察署 ☎048-286-0110

問防犯対策室 ☎048-242-6361