

子どもを事故やトラブルから守ろう！ (1)

近年、0歳児を除いた1～19歳の死因の第1位は「不慮の事故」となっています。特に3歳未満の子どもの事故の多くは家庭内で起こっています。製品による傷害について事故数が多い順に、自転車、階段、いす、遊具、ベッド、テーブル・机、ドア、自動車、おもちゃ、ソファです。3歳未満の子どもの多い事故について事例と予防方法を紹介します。



住民保険課 ☎ 34-2087

転倒・転落

赤ちゃんが寝がえりをするようになるとベッドなどから転落し、ハイハイができるようになると階段などから落ち、歩くようになるとどこでも転んだり落ちたりします。重症度が高いのは高所からの転落です。2メートル以上の突起があれば足掛かりとなって登ることができません。手すりの高さは足掛かりから90センチ以上、ベランダに置く製品は手すり柵から60センチ以上離して設置しましょう。階段の上下の入り口には柵を付けましょう。

誤飲・窒息

生後6カ月になると、手で物をつかみ、物を口を持っていき誤飲が発生します。飲み込んだ物がのどや気管に詰まって窒息することもあります。重症度が高いものは、ボタン電池、医薬品、農薬などです。3歳児の最大開口口径である39ミリ以下のもは、子どもの手の届かない所に置くようにしましょう。

やけど

1歳～1歳半の年齢でよく起こります。家庭内にある熱源のすべてがやけどの原因になります。みそ汁やコーヒーなどの飲料、アイロン、電気炊飯器、ポット、ホットプレート、ストーブなどです。ホットカーペットでは低温やけどに注意です。50℃以上の熱をもつ

たものであればやけどをする可能性があるため、子どもが熱源に触ることができないようにする必要があります。

溺水

日本人はお湯につかる習慣がありますので、浴槽にたまっている水の中に子どもが転落し、おぼれる事故が発生します。洗い場から浴槽の縁までの高さを50センチ以上にする、残り湯をしない、浴室の入り口に鍵を付けることなどで予防しましょう。

子どもの安全に関してメールで情報を発信しています。ぜひ登録してください。

▼子どもサポート情報(国民生活センター) <http://www.kokusen.go.jp/>

▼子ども安全メール(消費者庁) <http://www.caa.go.jp/>

消費生活相談

商品やサービスに関する相談

日時 毎週火・金曜日
(祝日を除く)

午前10時～午後3時

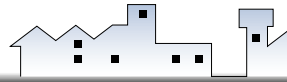
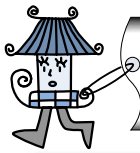
場所 町役場1階103相談室
(☎内線174)

相談方法 面談・電話

てんいち先生

※「てんいち」とは、てん(英語の10)と、いち(1)を合わせて11(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。





健康

Health

生活習慣病とは「体の負担になる生活習慣」を続けることによって引き起こされる病気の総称です。この生活習慣病には、ご承知のようにいろいろな症状と疾患が含まれます。糖尿病をはじめ、高脂血症、高血圧、悪性腫瘍、脳卒中、肝臓病、腎臓病、骨粗鬆症なども生活習慣病の範囲に入ります。

最近の研究では、このような病気のなかに、コーヒーの力によって予防できるものがあることが分かってきたというのです。

生活習慣病の原因とは？

1. 食習慣（食べ過ぎ・偏食）
2. 運動不足

国保中央病院だより

国保中央病院 ☎ 32-8800

16

生活習慣病と コーヒーの力

栄養士長 上窪光世

3. ストレス
4. 喫煙
5. 飲酒（飲みすぎ）

の5つだといわれています。もちろん個人差があるので、病気のなりやすさや、症状の進行はさまざまです。

コーヒーと肝臓との関係

アメリカの医学雑誌に「コーヒーを多く飲む人ほど、アルコール性肝硬変になりにくい」という論文が発表されました。1日1杯のコーヒーでも発症の危険性は8割に減るといふものでした。ただし、最良の予防は「お酒の飲み過ぎを避けることが一番」というコメントも付け加えています。

コーヒーと血圧や血圧との関係

コーヒーには善玉コレステロール（HDL）を増やす働きがあることが分かっています。コーヒーを飲むことで動脈硬化になりにくくなる可能性も出てくるという研究、また血管と血液の研究では「コーヒーに含まれるピラジン化合物」という成分が血液の流れをサラサラにする」という報告もあります。

これらの情報を参考に、食習慣や運動不足、ストレスや喫煙に十分注意し、そのうえで、ゆったりとした気分がコーヒーを楽しんでいただければと思います。

教育

Education



金環日食から 人のつながりを思う

町青少年健全育成推進協議会事務局
(生涯教育課内) ☎ 32-6193

金のリングも人間も同じ宇宙の奇跡

5月21日の金環日食は285年ぶりに近畿圏で見ることができました。前夜は雨模様でしたので見る事ができなかったらうとあきらめていました。しかし、当日の朝は雲ひとつない快晴に恵まれ、神秘的な金のリングを見る事ができました。この日食は太陽と月、地球との距離や大きさから奇跡的な位置関係になることで引き起こされます。金のリングを目の当たりにして、宇宙の神秘を感じることができました。

宇宙の神秘といえば人間の成り立ちも宇宙の奇跡が織り成したものです。人体を形成する元素は宇宙の塵やガスから生まれたといわれています。それは国籍、人種、性別に関係なくすべて

同じ元素で形成されています。誠に不思議なことです。皆さんが周りの人を見たときに自分と同じ元素で出来ていると思えば、お互いの親しみが生まれてくるのではないのでしょうか。近年、人のつながりの希薄化から思いもよらぬ事件が頻発しています。命を軽視した事件や無関心による孤独死、インターネットを介した無責任な誹謗中傷など、お互いが同じ元素から成り、共通点を持った存在であることなどまったく考えない、自己中心的な考えが事件を引き起こしているように思えます。

地域の活動でつながりと絆を強化

町ではいち早くこの解決に取り組む「人と人をつながる地域」を実現するため、町長を先頭に、各種団体、学校、家庭、地域が丸となつて積極的に「つながりと絆づくり」の取り組みを展開しています。毎年、町では健全育成推進地区を設け、地域の人たちが「つながりと絆」を強めるために、地域の実態に応じ、創意工夫した活動を行っていただいています。今年度は法貴寺、味間、みどりの北、阪手南、南千代の自治会が推進地域となり、活動していただいています。来年2月には取り組みの実践発表会を予定していますので、ぜひご覧いただき、地域活動の参考にしていただければ幸いです。