

足立美術館 庭園

新年 明けましておめでとうございます。町内の皆様には、ご家族お揃いで輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中、自治会活動につきまして格別のご理解とご支援を賜り有難うございました。心より厚く御礼申しあげます。

昨年を顧みますと、ご存知の様に政治、経済面とも世界的にも波乱の多い一年であったかと思われれます。加えて将来を見据えての関心事の地球温暖化現象は、身近な気候の変化と私たちの



謹賀新年

年頭にあたって

自治会長 藤野 喜代蔵



hida

広 報

ひだ

町 木



第45号

肥田町  
まちづくり委員会  
H20.1.1発行

生活にも大きい影響をもたらす深刻な環境問題として、やっと世界の主要国が、その危機感を共有し、対応への足並みが揃い始めてきたことは、一歩進んだ一年であったと受け止めています。

環境の問題と言えば、私たちの町では、皆様のご支援の下に着々と進められていきます圃場整備の事業、上田は待望の初収穫に達し、第二期工事の南田は完成の運び、本年は第三期工事の北田、中田が始まります。また県、市から提案を受けて展開中の「農地、水、環境向上推進の活動」肥田町では、まちおこし推進活動も含めまして、次世代の方々にも、この町に住んでいて良かったと思われる力強く美しい郷土づくりへの活動は、愈々本年は更なる深耕の時を迎えています。いずれの取り組みも、町民皆様の知恵と積極的な参加、協働が無くしては充分に果たし得られないと思っております。本年も、自治会はじめ町内各団体、力を合わせて一層努めて参りたいと存じますので、皆様様の一層のご理解ご支援をよろしくお願い申し上げます。

最後となりましたが、本年が皆様にとっても肥田町としても良い年であり、ますよう、ご祈念申し上げますと共に、皆様の益々のご健勝とご多幸をお祈り申しあげ新年のご挨拶いたします。



おめでとう  
おめでとうございます

益々のご発展を  
お祈り申し上げます。  
(敬称略・順不同)

成人

昭和62年生

山本 剛規  
山本 恭啓  
薩摩 由希

喜寿

昭和7年生

元持 四郎  
藤野 良一  
成宮 佐吉  
森野 久子  
薩摩 かず子

還暦

昭和23年生

薩摩 三次  
福原 快隆  
成宮 一郎  
大村 治郎  
松枝 元子  
薩摩 智恵子  
大村 すて子  
森野 美佐子

傘寿

昭和4年生

藤野 智恵子  
山岸 美佐子  
筒井 美知子  
山本 笑子

古稀

昭和14年生

元持 育二  
宮川 登志子  
大城 風花

米寿

大正10年生

伊関 みよ子

平成20年 成人の日 を迎えて



山本 恭啓 さん

新年明けましておめでとうございます。二十歳を迎え、未熟な為不安も多いですが、早く社会の一員となれるよう、精一杯努力していきたいと思ひます。



薩摩 由希 さん

明けましておめでとうございます。二十歳になり、身の回りは一年前と何も変わらないように思いますが、やはり何につけても責任が問われてくる年なので、自覚を持って日々過ごしていきたいです。



山本 剛規 さん

新年明けましておめでとうございます。二十歳を迎えられた感謝の気持ちを忘れずに、これからは自覚を持ち、目標に向かって頑張っていきたいと思ひます。

新春特別寄稿

健康一番

— 健康な生活を保つためには日常の習慣が大切です —

呼吸器科川合病院院長  
川合 満



“広報ひだ”を担当されている藤野泰弘氏(京都・紫明小学校、当時は紫明国民学校の同級生)より原稿執筆の依頼がありました。最近、私は健康に関する情報の普及に努力しておりますが、その中で感染症とくに呼吸器感染症に罹患しないための知識・対策をお知らせしたいと思います。

高齢になってきますと、予期しない死亡原因の第一位を肺炎が占めるようになります。高齢者は長期間にわたり汚染された空気(タバコの煙、排気ガス、ホコリ、細菌、ウイルスなど)を吸入して生活してきたため、咳嗽、喀痰のある方が少なくありません。このために、肺炎に罹患して少し位“セキ”や“タン”が増えても体の異常に気づかない人が多いのです。さらに、高齢者は発熱し難いため、発熱しても自覚しない場合が増加しています。また、血液検査をしても、白血球の増加を認めないこともありますので、ますます気づくのが遅れます。この対策として、高齢者が普段と何か変わったことのあるときには、まず肺炎を疑い胸部のレントゲン撮影をすることが大切です。分かりやすく説明しますと、通常の場合是非常に物分りのよい方が、機嫌が悪くてよくゴネル時には、心や体に何か変化が起こっているのです。このような時は要注意です。時には、お腹が痛いと言えられて、胸部X線撮影で肺炎を発見することもあります。横隔膜の真上の部分の肺に炎症が起こると腹痛が出るからです。

これからさらに寒くなってきますと、インフルエンザが流行します。インフルエンザのウイルスは低温で乾燥した環境を好みます。患者さんがインフルエンザに感染しクシャミや咳をしますと、その近くにいる人たちに飛沫感染をおこします。飛沫は病原微生物の周りに大量の水分や上皮細胞が付着し、サイズは5 μm以上と大きく重いため、落下速度が速く、1m以上遠くには飛散しません。これに対して、低温で乾燥した状態では、飛沫から周りの水分や上皮細胞が蒸発・脱落して5 μm以下になった飛沫核は、落下速度が非常に遅く、長時間空中に浮遊し、風などにより遠方まで運ばれ、病原体が吸入されて2次感染を起こします。このため、患者さんから遠く離れた場所でも感染がおこるのです。対策としては、外出時の医療用マスクの着用のほか、帰宅後のウガイ・手洗いは欠かせません。そのほか重要なインフルエンザの感染と肺炎の予防対策として、起床直後の歯磨きと歯茎のマッサージがあります。

インフルエンザ・ウイルスは非常に微小の粒子で、増殖するには細胞内に入らなければなりません。ウイルス粒子表面の形により H1N1、H5N1 など、さまざまなタイプがありますが、このHは粒子表面にあるHA(血球凝集素)で、NはNA(ノイラミニダーゼ蛋白質)の略語です。ウイルスが気管支上皮細胞で増殖することにより、繊毛上皮細胞が壊されて機能が障害されますと、繊毛による細菌排出作用が低下し、細菌が付着しやすくなり、気道における細菌感染が起こりやすくなります。最近では、細菌が出す蛋白質分解酵素(プロテアーゼ)によりHの状態に変化がおこり、細胞に感染しやすくなり、上気道から下気道へと広がってゆきやすくな

ることが判明しています。それに応じて細菌が下気道で増加するという悪循環が起こります。

起床直後の歯磨きと歯茎マッサージとインフルエンザウイルスの感染の関係ですが、口腔内の清浄作用は主に唾液にあります。起きている間は唾液の分泌は盛んですから、口腔内はかなりキレイなのです。しかし、夜間睡眠中は唾液の分泌が減少します。それとともに口腔内の細菌量は極度に増加します。起床時に於ける口腔内の細菌量は糞便10g中の細菌量に相当するという文献もあります。細菌量の問題だけでなく、細菌の出す大量の蛋白分解酵素(プロテアーゼ)がウイルスのHを変化させ、気道上皮細胞に感染をおこさせるのです。日本では、虫歯予防に3-3-3運動が推進されました。すなわち、一日3回・食後3分以内・3分間歯を磨きましょうという運動です。たしかに、この運動により虫歯は予防できましたが、これには、起床直後の歯磨きが入っていません。このため、朝食後に歯磨きをする方が2人に1人はいるのです。日本テレビ系の“みのもんだ”さんの“おもいきりテレビ”で起床時の口腔内の細菌量がウンチ10gに相当するという話を私の出演時にしてから、多くの方が起床直後に歯をみがくようになり、インフルエンザ流行時に“タミフル”使用量が1/10に減少したという私自身の経験もあります。

歯茎のマッサージは誤嚥を防ぐのに役立ちます。高齢者とくに配偶者をなくされた方は、話し相手が居りませんので、どうしても無口になります。食物を食べるのに使用する筋肉と、話をするのに使用する筋肉とは、かなり重なっていますので、1日3人以上の人たちと世間話をして筋肉を鍛えておくことも、誤嚥を防ぐのに役立ちます。

これから少子化とともに、高齢者の数はますます増加します。それとともに、高齢者が健康な状態で生活を続けることが重要な課題となります。私のコメントが皆様の健康維持にいくらかでも役立つことを願っています。

川合 満氏 略歴

- 昭和31年 京都大学医学部医学科卒
- 昭和60年 京都大学助教授 胸部疾患研究所
- 平成5年 京都大学退官 4月に呼吸器科川合病院開院(京都市)
- 資格 日本内科学会認定医 日本アレルギー学会認定医、専門医  
日本呼吸学会専門医 日本東洋医学会専門医  
アメリカ胸部医学会専門医

当初は結核の病態と治療の研究に始まり、1940年より気管支喘息の治療の研究、アトピー疾患の遺伝子解析の報告など、長年にわたる呼吸器治療薬の研究にも大きい功績をのこして来ておられる。テレビにも出演で、NHK 今日健康、日本テレビ 昼は〇〇おもいきりテレビ、読売テレビ 元気もんテレビ、KBSテレビ 医療最前線などに活躍。



生きもののお育ひろく

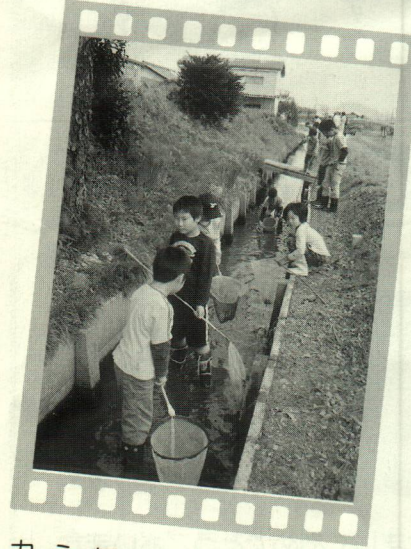
生きもの — お魚 — 観察会開く

まちおこし推進協議会

平成19年10月14日、澄み切った青空の下、自治会はじめ各団体役員の方々のお手伝いをいただいて、農業用水路での、ごとも会30名参加の「生きもの観察会」が大変賑やかに楽しく開かれました。

生きもの観察会は、肥田町としては平成16年夏に続いて第二回目となります。前回は県立大の金森先生にもご指導いただいたおります。環境も変化する小さな自然の中で暮らしている生きものたちをもう一度じっくり皆で見直し、自然と人とが一緒に生活していることの大切さを学び取ってもらえればと思っております。

今日の子どもたちは、私どもの子どもの頃と比べて、里山での遊びや、町の川での魚つかみなどを見かけることは少なくなりました。室内の遊びや勉強の時間が増えたのでしょう。でも、今回の観察会のような、晴れ渡った秋空のもと、自然と子どもと生きもの(お魚)が一体となって「ほくらはみんな生きてる、生きてるから楽しんだ」の歌が流れるような風景は本当に素晴らしいなと思いました。参加の大人の人びとも、さぞそんな実感で受け止めておられたことでしょう。観察できたお魚は「アブラボテ」「タモロコ」「オイカワ」「ヤリタナゴ」が多かったです。前回は「カワムツ」「ヌマムツ」の他に泥地の間にスッポン2匹のびっくりの収穫がありました。参加の子



次回は「琵琶湖の川魚一覽表」に〇をしてお渡しして覚えていただくようにしてあります。次回の夏休みと考

