

今年の健康目標

健康だより

あけましておめでとうございます。お正月はどのように過ごされましたか？

休みがなくお仕事をされていた人や長い休みがあった人、それぞれだったと思います。いずれにしても、生活リズムが崩れがちで寝すぎ食べすぎ飲み過ぎなどになっていませんか？新しい年を迎え生活リズムを元に戻すために、今年一年の「健康目標」を考えてみましょう。

まず、生活習慣をこの機会に一度見直してみましょう。

① ゆっくりと楽しく食事をしていますか？

朝食は1日の活力源です。必ず食べましょう。食事は規則正しく、3回、間食は控えましょう。

② 睡眠・休養は十分とっていますか？

心身の疲労回復には、十分な睡眠と休養が必要です。

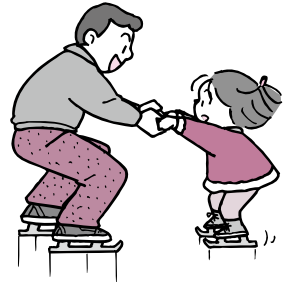
睡眠時間は個人差がありますが、成人では7～8時間といわれています。



③ 適度な運動や趣味などでリフレッシュしていますか？

運動は健康づくりにつながります。少しずつ続けられる運動を…。

自分なりのストレス解消や気分転換の仕方を見つめましょう。



④ 自分の適正体重は知っていますか？

適正体重を算出してみましょう。

身長(m) × 身長(m) × 22 = 適正体重

⑤ お酒やたばこはどのようにしていますか？

お酒はほどほどに、週2日は休肝日にしましょう。たばこは百害あって一利なしです。

ちょっとした生活習慣の改善が「健康への第一歩」です。いつも気になっていたけどできなかったことはありませんか？例えば、「間食が多い」「運動したいけれどできていない」や「たばこがやめられない」など。新年を機会に始めてみませんか？

伊賀支所住民課 保健師 佃郁代



「同和」をかたる悪徳商法

「部落問題解決への協力を名目に、政府や自治体の実態調査報告書や各団体が取材した記事のコピーなどを集めたものを「同和問題資料」として高額で売りつける、といった行為は「部落問題はわずらわしい」「部落はこわい」などの誤った差別意識を利用した悪質な差別行為で、エセ同和行為と言われるものです。こうしたエセ同和行為は、

部落に対する偏見や差別意識が今なお根強く残るなかで、部落解放運動の成果をゆがめざるばかりか、陰湿な形で差別意識を再生産することにつながります。

特に差別をなくす取り組みの実態がないにもかかわらず、団体名に「同和」文字を冠し、高額な図書などの購入を執拗に迫り、売りつけることにより利益を得ている団体、いわゆるエセ同和団体が社会に横行するのは、部落問題への正しい理解がない人たちの根強い差別意識や偏見を利用しているからです。昨年10月に伊賀市内で、真に解放運動をしている団体と

高額な書籍の購入を迫る電話がありました。幸い電話に出た人は、部落問題を正しく理解しており、購入に応じずそのことをすばやく市へ通報されました。

現在では、人権啓発の成果もあり、部落問題に取り組んでいる企業や団体が増え、エセ同和団体の不当な要求に応じることが少なくなっています。

明日に向けて

～差別をなくしていくために～

エセ同和行為の根絶には、何よりも部落問題・差別問題への正しい理解を深めることが必要であり、より一層の同和教育・人権教育や啓発活動を進めていくことが重要です。

※エセとは似てはいるが本物ではない。にせものである。の意味。

「エセ同和行為の通報先」

津地方法務局伊賀支局

☎ 21・0804

三重県人権センター

☎ 059・2333・5516

伊賀県民センター

☎ 24・8137

三重県消費生活センター

☎ 059・2288・2212

本庁人権政策課

☎ 22・9631

(伊賀支所人権同和課)

■このコラムは毎回いろいろなテーマで人権についてお話しています。ご意見などは本庁人権政策課 ☎ 22-9631 ✉ jinken@city.iga.lg.jp へ



サミュエル・アネスリーの

世界見聞録 - Part 10 -



新年の決意

あけましておめでとうございます！

皆さん、お正月をご家族とゆっくり過ごされましたか？私は、去年は友達とベトナムで過ごしたので、今年の実家でのお正月は久々であり、とても良かったです・・・というもののこの記事は12月の下旬に書いているから、お正月はまだ1カ月先ですし、これを皆さんが読んでいる時には私はまだイギリスで過ごしている予定です！

なぜか将来のこと、特に楽しみにしていることは良いように想像してしまいますね。帰国のための恐ろしく高額な飛行機代、時差ぼけから出る疲れ、アイルランドでの身を切るような寒さなどの欠点は、家族や幼なじみの友達と久しぶりに会うことによって影が薄くなります。家族や大切な人との絆は本当に大事ですね。その気持ちの表し方は国によって、または人によって変わりますが、誰もがその気持ちは一緒だと思います。

数年前の高校時代にホームステイ先の家族と日本のお正月を過ごしたことはとても良い思い出です。12月31日の夜に年越しそばを食べながら、紅白歌合戦を見たり、カルタをしたり、とても面白いと思えました。そして、夜の12時になると、近くのお寺へ行って、大きな鐘を鳴らしました。元日にはもちろんおせち料

理やお雑煮を食べました。そして、その家族に届いた山ほどの年賀状に感激したものです。

このような具体的な習慣はイギリスには日本ほどないですが、イギリスをはじめ多くの欧米の国では、大晦日をにぎやかに過ごすのが一般的です。教会へ行ったり、神様を礼拝し、新年を迎える人も多いと思いますが、ほとんどの人たちはパーティでお酒を飲んだり、今にも過ぎようとしている1年の後悔を忘れてたりして、新しい1年に対する希望を祝います。



お正月のもっとも一般的な習慣があるとしたら、それは「New Year's Resolutions (新年の決意)」になると思います。例えば、「今年はやせよう」「今年は禁煙しよう」などと決意しますが、いつもの習慣を変えることはかなり難しいので、数日後に諦めてしまう人もたくさんいます。しかし、私がお正月を家族と一緒に過ごすことを楽しみにしているのと同じように、誰もが新年の新しいチャンスや挑戦、経験などを楽しみにすることでしょう。

皆さんはどうですか？そして、今年はどんな目標にしますか？私は何か感謝することを毎日見つけることを2009年の目標にします。皆さんも今年こそ決意を新たに挑戦してみませんか？新年の決意を諦めないように頑張りましょう！



心不全の原因はさまざまであり、急性心筋梗塞・狭心症・心臓弁膜症・高血圧・糖尿病・心筋症・不整脈などがその代表的な例です。症状は心不全の原因によりさまざまですが、主に息苦しさ・下肢や顔面のむくみ・食欲低下・疲れやすい・だるい・動悸などです。こうした症状の出方は心不全の重症度によって異なり、心不全の初期には、平地を歩く時にはなるともないのですが、坂道を登ったり、重いものを持ったりとすると息切れが強くなりま



す。できればこの時点で病院を受診してください。また、心不全が進行してくと、日常生活動作で息切れや呼吸困難を認めるようになり、さらに進行すると夜間に突然息苦しくなると目が覚め、起き上がってもなかなか回復しなくなります。この状態はすぐに入院治療が必要な危険な状態です。心不全治療の原則は心臓の働きを低下させたもとの原因を明らかにし、その病気を治療することにあります。さらに心不全の再発を予防するために、塩分制限や水分制限、適切な内服治療や運動療法といった治療が必要となります。日常生活では過労や風邪を避け、熱い風呂は控えてください。また、心不全の程度に見合った運動は運動能力の向上につながりますので、息が軽く弾む程度の散歩を無理のない程度に行ってください。最後に、心不全の原因や治療法は種々多様でありますので、「心不全かも？」と思う方は主治医にご相談ください。

循環器内科 高村武志

心不全について

聴診器
市民病院だより



現在、日本の心不全患者数は約160万人とも言われており、特に高齢の患者さんが増加しています。心臓は血液を全身に送り出すポンプとして作用していますが、心不全とはそのポンプとしての作用が弱まった状態です。心不全の原因はさまざまであり、急性心筋梗塞・狭心症・心臓弁膜症・高血圧・糖尿病・心筋症・不整脈などがその代表的な例です。症状は心不全の原因によりさまざまですが、主に息苦しさ・下肢や顔面のむくみ・食欲低下・疲れやすい・だるい・動悸などです。こうした症状の出方は心不全の重症度によって異なり、心不全の初期には、平地を歩く時にはなるともないのですが、坂道を登ったり、重いものを持ったりとすると息切れが強くなりま

す。できればこの時点で病院を受診してください。また、心不全が進行してくと、日常生活動作で息切れや呼吸困難を認めるようになり、さらに進行すると夜間に突然息苦しくなると目が覚め、起き上がってもなかなか回復しなくなります。この状態はすぐに入院治療が必要な危険な状態です。心不全治療の原則は心臓の働きを低下させたもとの原因を明らかにし、その病気を治療することにあります。さらに心不全の再発を予防するために、塩分制限や水分制限、適切な内服治療や運動療法といった治療が必要となります。日常生活では過労や風邪を避け、熱い風呂は控えてください。また、心不全の程度に見合った運動は運動能力の向上につながりますので、息が軽く弾む程度の散歩を無理のない程度に行ってください。最後に、心不全の原因や治療法は種々多様でありますので、「心不全かも？」と思う方は主治医にご相談ください。