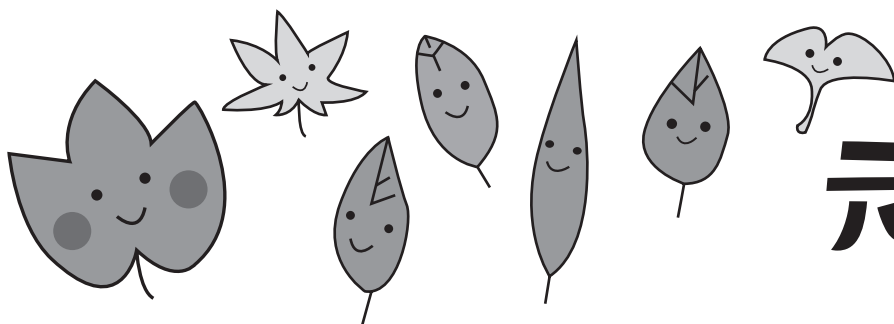




元気予報

ほしのけいこ
今市医師団幹事 星野 恵子

抗生物質の光と影

細菌、カビ、ウイルスなどの微生物と人間とは、有史以来の長い付き合いです。私たちは、微生物をしょうゆ、チーズ、酒などの発酵食品に利用してきました。一方、人に害をなす微生物もいて、食物中毒や伝染病を引き起こします。伝染病の大規模な流行は、人間にとって長い間大きな脅威でした。その流れを変えたのが、抗生物質の登場です。感染症で亡くなる人が激減し、平均寿命は延びて世界の人口は増えました。一時は感染症は克服されたとも思われましたが、近頃では細菌の逆襲が始まりました。抗生物質に対する耐性菌の増加です。

抗生物質は、感染症の原因の一つである細菌の増殖を抑えます。しかし、必ず生き残る細菌が現れます。それがその抗生物質が効かない耐性菌となります。薬を使うほど耐性菌が増え、それに効く薬を作るとまたその耐性菌が出るといういたちごっこの結果、強力な耐性菌が増えてしまいました。例えば子どものマイコプラズマ肺炎は、既に80%が耐性菌化しています。肺炎や膀胱炎といった今までの薬で治っていた病気も、今後は治りにくくなります。これは体力のない人ほど深刻です。

では、耐性菌を増やさないためにできることは何でしょう。それは抗生物質の使用量を減らし、正しく使うことです。

カゼの場合を例に考えてみましょう。抗生物質は「細菌」を抑えますが、カゼは「ウイルス」が原因なので効果はありません。カゼを治すには、まず休養です。水分を取り、温かくして休むのが一番です。それでも症状がつかい時には、受診して症状を和らげる薬をもらいましょう。その場合、医師はやむを得ない時だけ抗生物質を出します。抗生物質の飲み方で大事なものは、必ず最後まで飲みきることです。途中で服薬をやめると耐性菌が出ますから、症状が治まっても出た薬は必ず飲みきりましょう。また、余っている薬を自己判断で飲むのはやめましょう。薬は必ず医師の指示通りに飲むことが肝要です。



川柳

選者

大橋芳明

五輪旗へもう重ねてるおもてなし

青木照雄

天空へ届けと続く黄色花

山田芳子

夕焼の空に染まった赤とんぼ

深谷貞夫

家路へと急ぐ家族の顔になる

安井貴子

言い方を変えれば解ける話し合い

田中来川

俳句

選者

須藤火珠男

町内に平屋増えけり百日紅

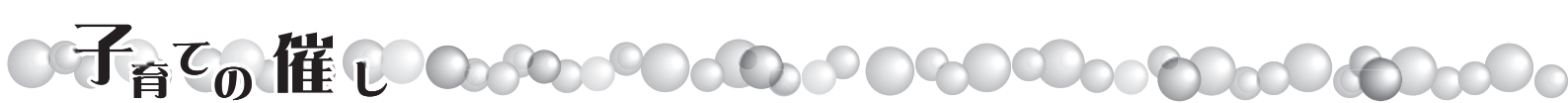
白土武夫

切り通し街燈毎の虫時雨

池田三夫

笹舟を知らぬ少年桜桃忌

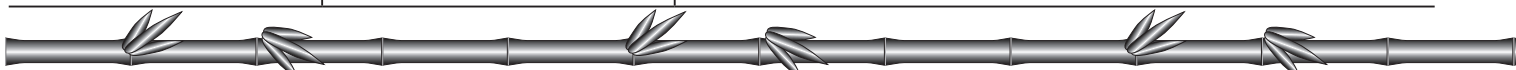
湯沢くに



子育ての催し

講…講師 定…定員 ￥…費用 持…持ち物 申…申込期間 問…問合せ先

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター (ショッピングプラザ日光内) 問…☎22-2299	11月6日(月) 午前10時30分～11時30分	◎人形劇観賞「さるかにばなし」 おなじみの、さるかにがっせんのお話です 定…親子15組(先着順) 申…11月2日(木)まで
	11月14日(火) 午前10時15分～11時45分	◎ママのミニ学習会「ことば編」 ことばと心を豊かに育てるために～子どもの発達に合わせた語りかけ～ 講…臨床心理士 古積悦子氏 申…11月10日(金)まで ※お子さんを預かります
	11月15日(水) 午前10時30分～11時15分	◎親子ふれあい歌あそびを楽しもう！ 支援センター保育士と一緒に、歌あそびやゲームを楽しみましょう
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) 問…☎54-3001	11月13日(月) 午前10時30分～正午	◎リフレッシュヨガ～心も体もリラックスできるヨガ教室～ 講…筒井みさと氏 申…11月9日(木)まで ※お子さんを預かります。申し込みの際にお知らせください
	11月20日(月) 午前11時15分～11時45分	◎音楽であそぼう！ わらべうたでふれあい遊び、簡単なリズム遊びなど、大人のひざの上や抱っこ、おんぶでも楽しめます 講…川出朋子氏 ※年齢・月齢・障がいなどに関係なく参加できます
	12月2日(土) 午前10時～正午	◎日赤幼児安全法講習～病気やケガの手当てと予防～ 乳幼児に多い急病やケガの正しい応急手当の方法を学びます 講…日赤指導員 申…11月24日(金)まで ※お子さんを預かります
鬼怒川親子ふれあいひろば (下原児童館2階) 問…☎76-2355(代表)	11月10日(金) 午前10時～正午	◎オピニオンリーダーによるひだまりサロン～楽しく遊ぼう～ 秋の物で遊びましょう 講…オピニオンリーダー藤原支部 ￥…50円
	11月20日(月) 午前11時～11時30分	◎虫歯予防のお話と実習 講…市保健師
	11月中 午前10時～午後2時	◎月間行事「秋の自然物遊び」 秋の物を使って遊びましょう
足尾親子ふれあいひろば 問…☎54-3001	11月17日(金) 午前10時～正午	◎足尾認定こども園の園庭で園児の皆さんと遊んだり、お部屋の中でおうちの方やスタッフと遊んだりします。読み聞かせタイムもあります



碁を打つや紫煙に淡く秋桜

斎藤靖彦

墓洗ふ隣の石のうつる迄

沼尾紫朗

短歌

選者 川田美佐男

爺婆の住まう隠居の縁側に豆や南瓜や柿に栗の実

池田三夫

茅葺の母屋に風とオニヤンマ戻れることなき故郷の

青木照雄

微笑の君が瞳が浮かび来る秋の夜長に文を綴りし

植竹勝

滝の辺にしぶきを浴びてバーベキューパソコン仲間
とゆく夏惜しむ

狐塚昭子

パタパタと疲れ忘れし唐箕音梅雨晴れの空に麦の香
放つ

阿久津年秀

作品を募集しています

氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、
郵送またはFAX、メール(nishokouhou@city.
nikko.lg.jp)で応募ください(二重投稿不可)。
漢字には、必ずふりがなを明記してください。

応募先およびくわしくは

秘書広報課 広報広聴係

〒321-1292 日光市今市本町1番地
☎(21)5135・FAX(21)5109