



# 警察かわら版

お問い合わせは  
今市警察署 ☎(23)0110  
日光警察署 ☎(53)0110

## 行楽期の交通渋滞対策

日光市は、二社一寺の世界遺産を有する観光地です。行楽期には交通渋滞が生じ、交通事故が多発する恐れがあるため、警察では交通渋滞解消のためのさまざまな措置を講じています。

しかし、円滑な交通と安全を保つためには皆さんの協力が必要不可欠ですので、次の交通安全への取り組みにご協力ください。

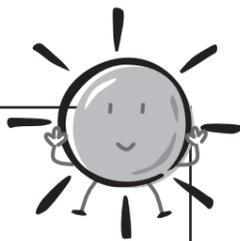
### ▲警察が行う措置▼

◆交通渋滞緩和の措置  
交通渋滞の発生が予想される場合や現に発生している場合には、警察官による交通整理や迂回路誘導および現場広報などを実施する。また、観光地や集客施設の管理者などと連携して交通渋滞の解消を図る。

### ◆広報措置

交通渋滞や事故などの情報を迅速・的確に把握し、パトカーなどにより広報する。また、交通管制センターに状況を速報し、交通情報板で提供する他、ラジオやテレビなどを通して広報する。

◆皆さんの協力が必要な取り組み▼  
◆車を運転するとき  
◆長時間運転する場合は、こまめに休憩を取る。  
◆速度の出し過ぎは重大事故につながるため、安全速度を守る。  
◆車間距離を十分とり、他の車や歩行者などの動きに注意する。  
◆割り込みや脇見運転はしない。  
◆高速道路での路肩走行はしない。  
◆歩行や自転車を利用するとき  
◆交通渋滞を避けた車が生活道路に進入してくるため、左右をよく確認して道路を横断する。  
◆夜間は、明るい服装と反射材を着用する。  
◆自転車に乗る場合は、ライトを点灯させる。



## めまろじつじつ

東日本大震災以降、地震でもなごに揺れていると感じる、めまろいがある、吐き気がするといった「地震酔い」の症状を訴える人が増えていきます。乗り物酔いと同じメカニズムで、視覚情報と平衡感覚とがズレるために起こるもので、心配なものではありません。

めまいには、周囲や自分がぐるぐる回っていると感じる「回転性めまい」、体がふわふわすると感じる「動揺性(浮動性)めまい」、頭から血がひいて目の前が真っ暗になる「立ちくらみのようなめまい」の3つのタイプがあります。

回転性めまいの多くは、内耳にあり体のバランスを保つ働きをする三半規管や内耳神経の障害によって起こるもので、これを「末梢前庭性めまい」と言います。最も多いのが良性発作性頭位めまい症(BPPV)で、めまいの20〜40%を占めています。頭の位置を変化させた時に起こるのが特徴で、朝起きた時や寝返りを打った時、うつむいた時などに現れま

# 元気予報

今市医師団幹事  
沼尾医院 沼尾弘寿

す。数秒から数十秒持続します。メニエール病は内耳の内リンパ水腫によって起こるもので、発作性の激しい回転性めまいに吐き気や嘔吐を伴い、難聴や耳鳴りが起こる場合もあります。数時間から数日持続します。前庭神経炎は突然激しい回転性めまいが嘔吐を伴って起こり、数日間持続します。その後数週間ふらつきが残ることもあります。聴力障害がないのが特徴です。その他に突発性難聴、外リンパ瘻、中耳炎などで末梢前庭性めまいが起こります。

動揺性めまいの多くは、脳の異常が原因で起こるもので、「中枢性めまい」と言います。脳梗塞や脳出血、脳腫瘍によって起こり、頭痛や吐き気、意識障害、運動障害、ろれつが回らないなどの随伴症状を伴うことが多いです。ただし小脳や脳幹の異常、椎骨脳底動脈循環不全症では、回転性めまいが起こることもあります。中枢性めまいは生命に関わる危険性があるため注意が必要です。

立ちくらみのようなめまいは血圧の変動や貧血、自律神経の異常などで起こります。

## 遊びのあそびよう!



※特に記載のないものは申込みの必要はありません。  
地域子育て支援センターの催し

◎子育て健康相談by保健師

〜確かめて ホツと安心 健やか子育て〜  
とき 6月15日(水) 午前9時30分〜10時30分、  
午前11時15分〜11時50分

◎ママのミニ学習会「からだ編」

〜「子どもの病気」知って安心! 予防と対応〜  
とき 6月1日(水) 午後2時〜3時30分  
講師 吉原重美氏

申込期限 5月31日(火)

※ママのミニ学習会は、お子さんをお預かりします。

◎親子ふれあい歌あそびをしよう!

とき 6月15日(水) 午前10時30分〜11時15分  
◎家族みんなで楽しもう!

〜外国人の先生と英語で遊ぼう!〜

とき 6月17日(金) 午前10時30分〜11時30分

◎シングルパパの子育て相談

とき 6月11日(土) 午後1時30分〜3時30分  
申込期限 6月10日(金)

◎パパも一緒に楽しもう!

〜七夕かざり製作〜

とき 7月3日(日) 午前10時15分〜11時45分  
定員 親子20組(先着順)

申込開始 6月13日(月)

ところ・申込先・くわしくは

地域子育て支援センター ☎(22)2299

◎外国人の先生と英語で遊ぼう!

とき 6月2日(木) 午前10時30分〜11時30分

◎歌とリズムであそんじゃおう!

〜ミニコンサートとリズムあそび〜  
とき 6月30日(木) 午前10時30分〜11時30分  
講師 川出朋子氏

ところ・申込先・くわしくは

日光親子ふれあいひろば(日光福祉保健センター内)  
※開設日時は、月曜日・火曜日・木曜日の午前10時〜午後3時です。

☎(54)3001

鬼怒川親子ふれあいひろばの催し

◎オピニオンリーダーによるひだまりサロン  
「ネイルアート」

とき 6月15日(水) 午前10時〜正午  
参加費 550円  
持ち物 タオル

※お子さんをお預かりします。

◎外国人の先生と英語で遊ぼう!  
とき 6月10日(金) 午前10時30分〜11時30分  
ところ・申込先・くわしくは

鬼怒川親子ふれあいひろば(藤原保健センター内)  
☎(76)0881

そのほかの催し

◎ここにこひろば

親子の自由あそびや情報交換の場として開設しています。また、園児との交流や子育て相談にも応じます。

とき 6月14日(火)・28日(火)

午前10時〜11時30分

※3館とも、日時は同じです。

ところ・くわしくは

◎落合児童館 ☎(27)0058  
◎豊岡児童館 ☎(21)7488  
◎塩野児童館 ☎(26)8937