



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

1月10日は、110番の日 110番慌てず急がず冷静に

110番は、事件事故をいち早く警察に知らせるための緊急通報電話です。昭和23年に制定以来、市民の皆さんと警察を結ぶホットラインとして広く定着しています。

皆さんからの110番通報は、全て警察本部の通信指令課につながります。110番通報を受理すると、内容を確認して無線で警察署やパトカーなどの警察官に、現場急行を指示します。現場に駆けつけた警察官は、事件事故の早期解決に努めます。

皆さんが110番通報をすると、警察官が事案の内容をお聞きしますので、慌てず落ち着いて答えてください。

110番通報6つのポイント

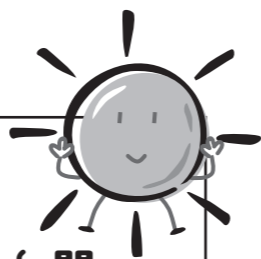
- 「わたしは(名前・住所・電話)」
- 「いつごろ」
- 「どこか」

- 「どんな事件・事故か」
- 「今どうなっているのか」
- 「犯人の特徴は」

イベント開催

「110番の日」に合わせて、1月10日にイベントを開催します。

- ①東武日光駅舎ロビー
 ○時間 午前9時30分～10時30分
 ○内容 模擬110番体験
 チラシ配布など
- ②東武鬼怒川温泉駅前広場
 ○時間 午前10時30分～正午
 ○内容 模擬110番体験
 パトカー・白バイ展示
 チラシ配布など



関節リウマチ②

合併症と生活

関節リウマチは関節症状だけではなく、全身症状として疲れやすさ・脱力感・体重減少・食欲低下・下痢・便秘・発熱など、他、合併症も多く、頻度が多いものに次のような疾患があります。

①悪化すると呼吸困難となる肺繊維症 ②目や口の中が乾くシェーグレン症候群 ③甲状腺機能の悪化 ④うつ状態 ⑤骨粗しょう症 ⑥腎障害 ⑦心障害など。

関節の腫れや痛みが強い状態が続くことを、リウマチの活動性が高いといえます。安静にしていても痛みがあり、関節を動かすとさらに痛みが強くなります。この時期には全身と関節の安静、十分な睡眠が必要です。ただし、一日一回は関節が動く範囲を十分動かすことが大切です。リウマチの活動性が低くなり、症状が軽いときは普通に日常生活を送れますが、過労には注意しましょう。リウマチ体操などを適度に行うと関節の變形やこわばりの進行を遅らせる効

元気予報

今市医師団幹事
 石塚クリニック 石塚早男

果があります。また、冷やすと関節痛が強くなることもあり、夏も冷房の風が直接当たるのを避け、関節の保温に気をつけましょう。

関節リウマチは比較的若い女性に多いため、妊娠・出産・授乳などを心配する人が多いようです。発病は遺伝だけではなく、必ずしも子どもが発病するわけではありません。必要以上に心配をしないようにしましょう。関節リウマチに使用される一部の薬剤は、胎児に奇形を起こす確率が高く、妊娠前後の使用は不適当です。妊婦にも胎児にも影響の小さい薬剤を選択します。母親が関節リウマチであっても薬剤を服用してはなれば、授乳は乳児に全く害毒を与えません。また、母親が薬剤を服用しても母乳に移行するのは1～2%のみで、妊娠初期の胎児への影響に比べれば授乳による影響は小さいといえます。一般に治療に使われる消炎鎮痛剤や一部の抗リウマチ薬、極少量のステロイド薬などは、ほぼ安全に使用できるといわれています。産科の主治医あるいはリウマチ専門医とよく相談し、元気な赤ちゃんを産んでください。

遊びのおこし



※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 ホット安心 健やか子育て～

とき 1月9日(水) 午前10時15分～11時45分

◎親子ふれあい歌あそびを楽しもう!

とき 1月16日(水) 午前10時30分～11時15分

◎ママのミニ学習会「子育て編」

～親子で楽しむ絵本の世界～

とき 1月22日(火) 午後2時～3時30分

講師 高橋貴美子氏

申込期限 1月21日(月)

◎パパも一緒にうれしいな!

とき 1月27日(日) 午前10時30分～11時45分

定員 親子20組(先着順)

申込期限 1月23日(水)

◎ママのミニ学習会「からだ編」

～子どもの病気を～

とき 2月6日(水) 午後2時～3時30分

講師 吉原重美氏

申込期限 2月4日(月)

◎あそびのひろば

～保育士とあそぼう!～

とき 2月8日(金) 午前10時30分～11時30分

定員 家族100組(先着順)

申込期限 2月6日(水)

地域子育て支援センター ☎22299

日光親子ふれあいひろばの催し

◎豆まきごっこ

とき 1月31日(木) ①午前10時30分～正午

②午後1時30分～3時

※かんたん工作、お話し会、豆まきゲームなど、福祉保健センターのおじいちゃんおばあちゃんと一緒に楽しくあそびましょう!

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)

☎(54)30001

鬼怒川親子ふれあいひろばの催し

ママのミニ学習会

◎オピニオンリーダーによるひだまりサロン

～豆まきゲーム～

とき 1月16日(水) 午前10時～正午

参加費 50円

◎ママのやさしいエアロピクス

とき 1月23日(水) 午前10時30分～11時30分

講師 阿久津あすか氏

持ち物 タオル、飲み物

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

※各施設とも、年末年始休業日は、12月29日(土)～1月3日(木)

その他の催し

◎保育園であそぼうよ!
 ～人形劇～

とき 2月5日(火) 午前10時～11時

ところ 申込先・くわしくは

日光保育園 ☎(54)0892