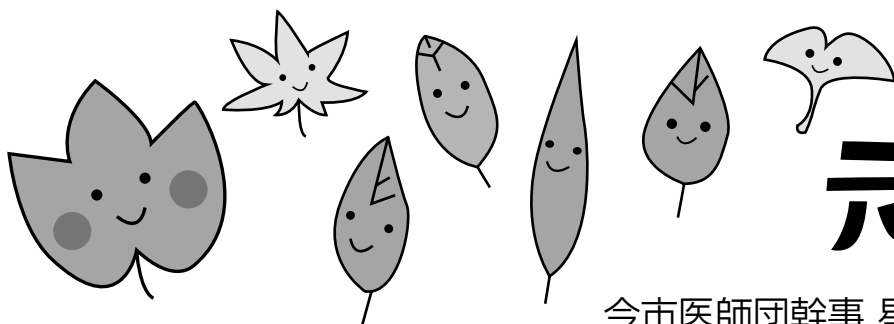




元気予報

ほし の けい こ
今市医師団幹事 星野レディスクリニック 星野 恵子

エコノミークラス症候群(旅行者血栓症)

夏休みの旅行やお盆の帰省で、長時間乗り物に乗る機会が多くなる季節になりました。飛行機などで長時間足を動かさずに座っていると、足の血液の流れが悪くなり、膝の裏あたりの静脈に血の塊(深部静脈血栓)ができることがあります。この血の塊が、歩き始めたときにちぎれて、血流に乗って、肺の動脈を詰まらせてしまい、胸痛、息苦しさ、最悪な場合、亡くなることもあります。これをエコノミークラス症候群といいます。最初にこの病気が報告されたのが、飛行機の座席が狭いエコノミークラスの乗客に発症したため、この名前がついています。しかし、飛行機以外の交通機関(列車、バス、車など)でも、一定の姿勢で長時間動かないでいると起こることがありますので、旅行者血栓症とも呼ばれています。症状は、足のむくみ、片足の膝の裏あたりが腫れて痛い、重症例では呼吸困難、胸の痛みで失神す

ることもあります。数日間遅れて症状が出ることもありますので、1週間以内は特に注意が必要です。この病気にかかりやすい人は、血液がもともと固まりやすい人(妊娠中・出産後、経口避妊薬を服用、がんなどの悪性疾患など)、下肢の静脈瘤のある人、血管に傷がつきやすい人(動脈硬化症、糖尿病、脂質異常症、高血圧症、手術・骨折直後など)です。予防のためには、水分をしっかり取ることです。アルコールやカフェインの入った飲み物は利尿作用があり、脱水症状の原因となりますので控えてください。足の指先を動かす、足のつま先とかかとを交互に上げ下げする、ふくらはぎをマッサージするなど下肢の血流を促し、トイレの使用などを兼ねてできれば2〜3時間ごとに通路を歩く、また、ゆったりとした服装でからだを締め付けないようにしましょう。早期発見・治療が大切ですので、長時間飛行機に乗った後、片足に腫れや痛みがでたら、すぐに血管外科や循環器科を受診してください。



市民文芸

川柳

選者 大橋芳明

四季島は電光石火夢乗せて

宇賀神サク子

正座して父の小言を聞く畳

佐藤忠介

思い出をいっぱい詰めた登山靴

佐藤美貴子

知らないと言える気軽な蚊帳の外

小曾根光秀

勲章は生きた証の顔のしわ

沼尾善子

俳句

選者 須藤火珠男

雲の峰合戦場てふ無人駅

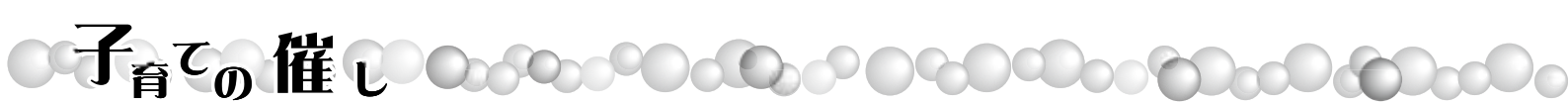
白土武夫

車椅子行方に入道雲の湧く

池田三夫

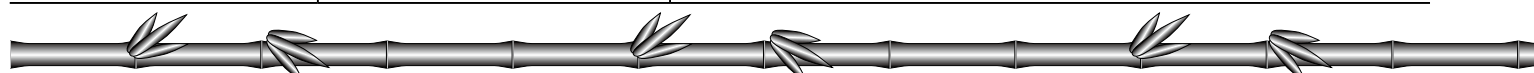
いさかいて黙して食らう冷奴

斎藤靖彦



講…講師 定…定員 ¥…費用 持…持ち物 申…申込期間 問…問合先

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	8月16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！ 支援センター職員と季節の歌を歌ったり、ゲームを楽しみます
	8月25日(金) 午前10時15分～11時45分	◎ママのミニ学習会「子育て編」 講…親業インストラクター 大屋弘子氏 申…8月23日(水)まで 演題…子育ての新しい世界「親業」 ※お子さんと心を通わすコミュニケーションの取り方についてのお話です ※お子さんを預かります
	8月28日(月) 午前10時15分～11時45分	◎ママのミニ学習会「子育て編」 講…高橋貴美子氏 申…8月25日(金)まで 演題…親子で楽しむ絵本の世界 ※後半は読み聞かせです。親子で参加できます ※お子さんを預かります
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	8月中毎日	◎「作ってあそぼう！」 第1～5週まで、週ごとに違う内容の簡単工作の材料を用意して、皆さんをお待ちしています
	8月中の天気の良い日 午前10時30分～11時30分 午後1時～2時	◎水はともだち ひろばのペランダにプールを出して、水遊びを楽しみます 持…水遊び用紙パンツ、タオル、飲み物など ※天候により変更します。くわしくはお問い合わせください
	8月30日(水) 午前11時15分～11時45分	◎音楽であそぼう！ 講…川出朋子氏 ※わらべうたや親子ふれあい遊び、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 ※年齢、月齢、障がいなどに関係なく参加できます
鬼怒川親子ふれあいひろば (藤原保健センター内) 問…76-0881 ★お知らせ 9月1日(金)から「下原児童館(鬼怒川温泉大原2番地24)」に移転します。移転に伴い、8月30日(水)・31日(木)は休館になります	8月1日(火)～10日(木) 午前11時～正午	◎小さなプールで水あそび！ 小さなプールを出して、水遊びを楽しみます 持…水遊び用紙パンツ、タオル、飲み物 ※天候により変更します。くわしくはお問い合わせください
	8月4日(金) 午前10時～正午	◎ひだまりサロン～スイカ割り！～ 室内でスイカ割りを楽しみましょう。 ¥…200円 ご家族の利用もできます
	8月29日(火) 午前11時～11時30分	◎えいごであそぼう 講…市国際交流員 ※英語のリズムで遊びましょう
足尾親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) 問…☎54-3001	8月28日(月) 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びます。読み聞かせタイムもあります。



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

美術館出で薄暑の草木ダム
境内に聖なる風よ夏木立
湯沢くに
植竹勝
選者 川田美佐男
短歌
売りたくも売るに売れない故郷の野菜作りがしたい
六年 青木照雄
「広報のあなたの短歌詠んできます」昔の友の懐かし
便り 渡辺文夫
く 散り初める村の桜に促され暑氣払いにと時無しを蒔
阿久津年秀
父親に田植え前にと呼ばれしか福寿草咲く母の葬列
上吉原照代
蓮の葉の葉毎に結ぶ白露のびゆるびゆる眺む午前五
時半 齋藤和江