



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

年末の交通安全

県民総ぐるみ運動の実施

県民の皆さんに交通安全思想の普及と啓発を図り、交通ルールの順守と正しい交通マナーの実践を確実に行ってもらうとともに、交通事故を防止するため、12月11日(日)～31日(土)の21日間、「年末の交通安全県民総ぐるみ運動」を行います。

【運動期間中の重点活動】

- ❖ 子どもと高齢者の交通事故防止
- ❖ 「高齢者に優しい3S運動」の推進

❖ 飲酒運転の根絶

県民全員がこの運動へ参加し、次のことを実践することにより悲惨な交通事故に遭わない、事故のない「安全・安心」な交通環境の実現が可能となります。

【県民全員が実践すべきこと】

- ◆ 子どもに基本的な交通ルールを身に付けさせるため、家庭でも繰り返す

返し指導する。

- ◆ 外出時には、目立つ明るい服の着用や反射材の活用により、運転者に自分の存在を認識しやすくする。

- ◆ 自転車乗車時のヘルメット着用。

- ◆ 車の運転時は、早めにライトを点灯するとともに、ライトの上向き、下向きを小まめに切り替え、歩行者の急な横断にも対処できるよう、常に周囲の安全確認をする。

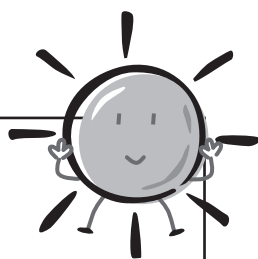
- ◆ 交差点では、交通事故が多発しているため特に安全確認を徹底する。

- ◆ 高齢者に優しい3S運動を実践し、高齢者を交通事故から守る。

- ◆ 飲酒運転の悪質性・危険性を認識し、お酒を飲んだら運転しないことはもちろん、運転する人にお酒を絶対に提供しない。

- ◆ お酒を飲まない人を決め、その人が仲間を自宅まで送り届ける「ハンドルキーパー運動」を推進する。

交通事故は、決して人ごとではありません。



睡眠障害③

①ナルコレプシー

過眠症の代表的な病気の一つで、①昼間の耐え難い眠気 ②情動脱力発作(笑ったりびっくりしたりすると全身の力が抜けてしまう) ③睡眠麻痺(寝入りばなに現れる金縛りのような症状) ④入眠時幻覚(寝入りばなの夢)が主な症状です。前夜よく眠れたにもかかわらず、強烈な眠気に襲われます。20分ほどの居眠りですっきりするのが特徴です。オレキシンという脳内物質の低下が要因とされています。1,000～2,000人に1人に発症し、70%が10歳代で発症します。薬物療法が有効です。

②むずむず脚症候群(RLS)

眠ろうと床に就くと、脚に「むずむず感」「何とも表現し難い不快感」「虫が這うような感じ」などの異常な感覚が生じ、じっとしているのがつらくて入眠できない状態になります。身体を動かすと多少改善しますが、安静にしていると再び現れます。約80%は原因が不明ですが、鉄欠乏性貧血や葉

今市医師団幹事
沼尾医院 沼尾弘寿

元気予報

酸欠乏、糖尿病、慢性腎不全、下肢静脈瘤、がん、脂質異常症などが原因のことがあり、それらの治療で改善する場合もあります。高齢者や妊娠中の女性などに起こりやすい傾向もあります。誘因となるカフェインやアルコール、タバコを避け、就寝前の脚のマッサージなどが効果的ですが、改善しないときは内服薬が必要になります。

③周期性四肢運動障害(PLMD)、睡眠時ミオクローヌス症候群

眠りについた後、ピクピクと脚の筋肉の周期的な動きが繰り返して起こり、睡眠中に何度も目が覚めてしまい、熟睡できなくなります。そのため、日中とても強い眠気を感じます。股関節を曲げたり、足関節や親指を曲げ伸ばしする動きをします。本人は脚が動いているのに気が付かないこともあります。人口の1～4%に見られ、中高年に多く、妊娠中の女性の約2割にも起こっているといわれています。疲れていたり、カフェインを多く取ったときなどに起きやすい傾向があり、むずむず脚症候群に合併することもあります。けいれんを止める薬が有効です。

遊びにおいでよ！



※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

◎ママのお楽しみタイム

くつろぎてみよう！ 楽しい小物

とき 12月6日(火) 午前10時30分～11時30分

定員 10名

申込期限 12月5日(月)

※お子さんをお預かりします。

◎家族みんなで楽しもう！

クリスマス会～サンタクロース

とき 12月18日(日) 午前10時15分～11時30分

定員 家族100組

申込期限 12月16日(金)

◎子育て健康相談by保健師

く確かめて ホット安心 健やか子育て

とき 12月21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 12月21日(水) 午前10時30分～11時15分

◎ママと一緒にエクササイズ～ベビータンゴ

とき 12月27日(火) 午前10時30分～11時30分

ところ・申込先・くわしくは

地域子育て支援センター ☎(22) 2299

日光親子ふれあいひろばの催し

◎こんな時どうしよう？

「火災の初期消火講習会」

とき 12月14日(水) 午前10時30分～11時30分

ところ 日光消防署

※家庭で起こりやすい火災の予防と初期消火の方法を学び、消火器の使い方を実習します。

※お子さんをお預かりします(要予約)。

◎にっころひろばの「クリスマス」

とき 12月21日(水) 午前10時30分～11時30分

ところ 日光福祉保健センター

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) 3001

鬼怒川親子ふれあいひろばの催し

ママのミニ学習会

◎写真でカレンダーを作りました

とき 12月5日(月)～19日(月)の月曜・水曜・金曜日と8日(木)・20日(火) 午前10時～午後3時

※写真のデータがある方は持参してください。

◎オピニオンリーダーによるひだまりサロン

「クリスマスグッズづくり」

とき 12月21日(水) 午前10時～正午

費用 200円

ところ・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

◎にっころひろば

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

とき 12月13日(火) 午前10時～11時30分

※3館とも日時が同じです。

○落合児童館 ☎(27) 0058

○豊岡児童館 ☎(21) 7488

○塩野室児童館 ☎(26) 8937

