



# 警察かわら版

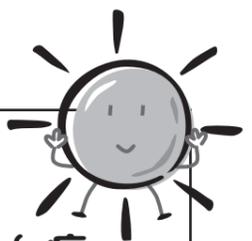
お問い合わせは  
 今市警察署 ☎(23)0110  
 日光警察署 ☎(53)0110

## 秋の交通安全 県民総ぐるみ運動

県民の一人一人に交通ルールの順守と、正しい交通マナーの実践を習慣付けてもらい、交通事故防止の徹底を図るため、運動を実施します。

- ◆運動期間  
9月21日(金)～30日(日)の10日間
- ◆運動期間中の重点事項  
 ◆夕暮れ時と夜間の走行中・自転車乗用中の交通事故防止  
 反射材を組み込んだ物を持ち歩いたり、明るく目立つ色の衣服・履物を身に着けたりしましょう。
- ◆全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底  
シートベルトやチャイルドシートは正しく着用し、万が一の交通事故に備えましょう。
- ◆飲酒運転の根絶  
 地域や職場、家庭で飲酒運転を絶対に許さない環境をつくり、飲酒運

- 転の悪質性や危険性、交通事故の悲惨さを考える意識改革をしましょう。
- 飲食店は、運転者への酒類提供禁止を徹底してください。
- ◆3S運動(SEE(見る)、SLOW(減速する)、STOP(止まる))の推進
- ・幼児や児童への交通安全指導、保護、誘導活動を徹底しましょう。
- ・幼児や児童の自転車乗用時には、専用ヘルメットを着用し、幼児二人同乗用自転車を利用する場合は、転倒に注意するなど、安全利用に努めましょう。
- ・高齢者は、自分の身体機能の変化を十分に認識しましょう。
- ・運転者は、高齢者の歩行者や電動車いす利用者、自転車利用者の保護に努めましょう。
- ・70歳以上の運転者は、高齢運転者マークを表示しましょう。
- ・高齢運転者マークを表示している車両の保護に努めましょう。



## 痛風①

### 痛風の知識と症状

「ある日の朝、足の痛みで目が覚めた。足を見てみると親指の付け根が赤く腫れ上がっていた。歩こうとしたが痛くて全く歩けない」  
 吹く風が当たっても痛いので痛風という説もあるくらいで、相当な痛みです。発作的に起こる痛みなので痛風発作と呼びます。

痛みはほとんどの場合、1週間から10日ほどで良くなりますが、痛風発作を繰り返していくうちに足首や膝の関節まで腫れはじめ、発作の間隔も短くなってきます。  
 この頃になると関節の症状だけではなく、腎臓や心臓、脳などの内臓に障害が見られることが多くなります。痛風が本当に怖いのは、内臓の病気を引き起こすことです。西洋史上で痛風に苦しめられてきた人物は数多く、アレクサンダー大王、レオナルド・ダ・ヴィンチ、ゲーテ、ニュートン、ダーウィンなどは有名です。  
 一方、痛風が日本史に突然現れたのは明治時代で、爆発的に増え

# 元気予報

今市医師団幹事  
 石塚クリニック 石塚早男

たのは1960年代になってからです。現在では、全国に数10万人の患者がいると推定されています。痛風は飽食の時代の病気です。食事内容が欧米化し、動物性タンパク質の摂取量や飲酒量が増えたことが日本の痛風患者の増加につながっています。  
 痛風の診断は、痛風発作中の関節の中に尿酸の結晶があることを証明することで確定しますが、その検査は人体に傷をつけなければならず、一般的には行いません。医師が使う痛風の診断基準は次のようなものです。

- ①症状が出てから1日以内にピークに達する
- ②以前にも同じような症状があった
- ③一つの関節だけに症状がある
- ④関節の部位が赤くなる
- ⑤関節が腫れている
- ⑥足の親指の付け根の関節に激痛、腫れがある
- ⑦片足の親指の付け根の関節に炎症がある
- ⑧片足の足首の周りの関節に炎症がある
- ⑨血液検査で尿酸値が高い

6つ以上当てはまる項目があれば、痛風である可能性が95%です。次回は、尿酸とプリン体について説明します。

## 遊びのあそび



※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

◎おじいちゃんおばあちゃんも一緒に！  
 ～おほえよう応急手当～

とき 9月6日(木) 午前10時15分～11時45分  
 申込期限 9月4日(火)

※お子さんをお預かりします。  
 ◎ママのミニ学習会「こころ編」

～乳児期の対応について～

とき 9月11日(火) 午後2時～3時30分  
 講師 小野原美子氏

申込期限 9月7日(金)

※お子さんをお預かりします。  
 ◎ママも一緒にエクササイズ

～ベビータンス～

とき 9月18日(火) 午前10時30分～11時30分  
 ◎親子ふれあい歌あそびをしよう！

とき 9月19日(水) 午前10時30分～11時15分  
 ◎ママのミニ学習会「からだ編」

～子どもの病気～

とき 10月3日(水) 午後2時～3時30分  
 講師 吉原重美氏

申込期限 10月1日(月)

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

◎軍手で簡単手あそび  
 とき 9月10日(月) 午前10時30分～正午

講師 オピニオンリーダー 日光支部  
 費用 100円

申込期限 9月3日(月)

※お子さんをお預かりします。  
 ◎えいごであそぼう！「第2回」

とき 9月13日(木) 午前10時30分～11時30分  
 講師 国際交流員

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

◎えいごであそぼう！  
 とき 9月3日(月) 午前10時45分～11時15分

講師 国際交流員

◎オピニオンリーダーによるひだまりサロン  
 「お月見団子作り」

とき 9月19日(水) 午前10時～正午  
 費用 150円

◎ママのやさしいエアロビクス  
 とき 9月26日(水) 午前10時30分～11時30分

持ち物 飲み物、タオル  
 講師 阿久津あすか氏

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)08801

## その他の催し

◎ミニ運動会  
 とき 9月12日(水) 午前10時～11時

定員 親子30組(先着順)  
 申込開始 8月27日(月)

ところ・申込先・くわしくは  
 塩野室児童館 ☎(26)8937