

『健康づくり応援塾』の参加者を募集します！

対象…運動制限のない40～74歳の町民の方(年齢基準日:平成23年3月31日)

内容…簡単で効果的な体操と健康に関する講話の教室

日程…下表のとおり(秋期コース・冬期コースとも同じ内容です。)

	秋期コース	冬期コース	運動(60分程度)	ミニ講話(30分程度)
1	10月4日(月)	1月17日(月)	自分の身体を知ろう	身体にやさしい生活習慣
2	10月18日(月)	1月31日(月)	楽しくウォーキング	再確認! 血圧(血圧測定あり)
3	11月8日(月)	2月14日(月)	ゆがみを整える～腰編～	おいしく減塩食
4	11月29日(月)	2月28日(月)	ゆがみを整える～ひざ編～	体重管理の大切さ
5	12月13日(月)	3月14日(月)	ゆがみを整える～肩編～	低カロリー食のポイント
6	12月20日(月)	3月28日(月)	体操総集編	毎年受けよう健康診断

定員…各コース50名(抽選)／時間…午前10時～正午／会場…多目的スポーツホール

講師…皿山由美氏(健康運動実践指導者)他

申込…8月27日(金)までに秋期又は冬期のどちらかのコースを選んで申し込む

※参加の可否は9月6日(月)頃までにハガキでお知らせします。(全日程参加可能な方を優先)

申込先・問合せ…健康保険課医療年金係【☎35-1221内線1221～1225】

医療トピックス

非アルコール性 脂肪肝炎

本庄市児玉郡医師会
広報部提供

アルコールが肝臓に悪いことは良く知られています。それは、アルコールが脂肪肝、肝炎、肝硬変、肝ガンなどを引き起こすからです。自分は、酒を飲まないから安心だと思っている人はいませんか。今回は、お酒を飲まない脂肪肝の中に怖い脂肪肝炎があるというお話です。日本肝臓学会だけでなく、世界の肝臓学会で最もトピックスな話題です。

飲酒歴のない脂肪肝を非アルコール性脂肪性肝疾患「NAFLD(ナッフルド)」と呼び、あまり進行しない単純脂肪肝と炎症や線維化を伴い肝硬変、肝ガンへと進行する非アルコール性脂肪肝炎「NASH(ナッシュ)」に分類されています。1980

年にメイヨ・クリニックのリードウィヒらが、酒を飲まない脂肪肝の中にアルコール性肝炎と良く似た病理組織像を示す患者さんがいることを初めて報告しました。しかし、アメリカのみならず世界でもこの病気はしばらくの間、疑問視されてきました。1998年によくやくナッシュの疾患概念は確立したのですが、まだ新しい疾患です。

我が国のナッフルドの頻度は成人で10～30%、ナッシュは1～3%程度と推定されています。診断はいまだ信頼される血液生化学的マーカーがなく、次のように進められています。まず、①非飲酒者、②超音波、CT、MRIなどの画像診断で脂肪肝の診断、③他の原因による肝疾患の除外で、ナッフルドと診断します。さらに、④肝組織像で脂肪肝炎を認めることでナッシュと診断できます。なお、非飲酒者の定義については現在まで決まっています。アルコール性肝障害をきたさない程度

の機会飲酒者を含むとなっています。概ね、日本酒1合、ビールなら大びん1本、ウイスキーならダブル1杯程度までとってください。症状は肝硬変に至るまで特にありません。健康な肝臓では、通常の3分の1程度しか働いておらず、残りは待機しています。そのため、多少障害を受けても症状が現れないのです。肝臓が沈黙の臓器といわれる理由です。ナッシュの死因は心筋梗塞、脳梗塞などの心血管疾患です。肝臓だけでなく、全身の病気と考えるてください。

多くの方々が肥満によって発症しているため、治療で最も重要なことは減量です。肥満とは、体格指数(BMI)「体重(kg)÷身長(m)2乗」が25以上です。体格指数は22が適切と言われています。ここまで減量できなくても、ま

現在の体重の5%減らしましょう。60kgの方なら3kg、80kgの方なら4kgが目安です。脂肪肝と言われた方は、早速ご自分の生活習慣を見直してみてください。

保健センター予定表 ☎33-2550

8月	20日(金)	赤ちゃん相談
	23日(月)	3・4か月児健診(平成22年4月生)
	24日(火)	7・8か月児健診(平成21年12月生)
	25日(水)	3歳6か月児健診(平成19年1月生)
	26日(木)	2歳児歯科健診(平成20年7月生)
	27日(金)	1歳6か月児健診(平成21年1月生)
9月	1日(水)	乳がん検診
	2日(木)	
	10日(金)	赤ちゃん相談・離乳食の話

※赤ちゃん相談の「個別相談」は予約制です。

休日の医療機関はこちらへ

①休日急患診療所

[本庄市保健センター内 ☎23-3322]

診察科目…内科系疾患

診察時間…午前9時～ 正午

午後1時～ 4時

午後7時～ 10時

※健康保険証を持参してください。

②在宅当番医療機関

◆診察は午前中のみとなります。また当番医は変更になる場合もありますので、確認してからお出かけください。

8月 1日(日)	中村外科医院	☎21-6211
8月 8日(日)	西澤整形外科	☎33-0600
8月15日(日)	根岸医院	☎72-0071
8月22日(日)	服部クリニック	☎24-4671
8月29日(日)	春山眼科医院	☎21-2160
9月 5日(日)	ヒグチクリニック	☎25-5300

このマークを見かけたら
思いやりのある行動をお願いします。

マタニティマークとは、妊婦さんが妊娠していることをさりげなく周知させ、妊産婦さんにやさしい環境づくりを推進するものです。

妊娠初期は赤ちゃんの成長に大切な時期であり、妊婦さんにとってはつわりで大変な時期です。しかし、妊娠初期は外見上わかりにくい「たばこの煙が気になる」、「電車で席に座れない」など、配慮がされにくい実態があります。

町では、母子手帳交付時にマタニティキーホルダー又は車用ステッカーを配布しています。このマークに気付いたら、妊婦さんへの温かい配慮をお願いします。



「麻しん風しん混合予防接種」を受けましょう!

【対象者】

第4期	高校3年生に相当する年齢の方(平成4年4月2日～平成5年4月1日生)
第3期	中学1年生に相当する年齢の方(平成9年4月2日～平成10年4月1日生)
第2期	幼稚園・保育園などの年長児(平成16年4月2日～平成17年4月1日生)
第1期	1歳～2歳未満

【接種期間】 (まだ予防接種がお済みでない方は夏休み中に受けましょう!)

(第2～4期の方)平成23年3月31日まで

(第1期の方)1歳の誕生日の前日～2歳の誕生日の前々日まで

【接種費用】

対象者は接種期間内は無料[対象外の方は任意接種(有料)]

※予診票を紛失された方、年度途中に上里町に転入し予診票がお手元のない方は、保健センターへご連絡ください。

健康づくりのはじめの一歩
「ファースト・ステップ型」参加者募集!

「もう少しお腹周りをすっきりさせたい」、「運動した方がいい」と思っている、最初の一步を踏み出せなくてあきらめていませんか?そんなあなたを応援するための教室です。

日時…9月6日(月)、午前9時30分～正午

会場…多目的スポーツホール

内容…①特定健康診査の結果説明会

②誰にでもできる〇〇な運動

対象…40歳以上の上里町国民健康保険加入の方で、平成22年度特定健康診査を受診した方

※8月以降に特定健康診査を受診される方は、次回開催予定の教室にご参加ください。

申込…8月20日(金)までに電話で申し込む

申込先・問合せ…健康保険課医療年金係

【☎35-1221内線1221～1225】

脳力向上大学(脳の健康教室)
参加者追加募集!

簡単な読み書き計算を毎日少しずつ、楽しみながら行うことが脳を活性化します。

また、教室を通じた人と人の交流により、地域での仲間づくりの場にもなりますので、ぜひご参加ください。

学習期間…12月まで毎週木曜日の午前中実施

※教室は7月から始まっています。

会場…上里町コミュニティセンターなど

内容…簡単な読み書き計算・体操など

対象…概ね70歳以上の町内在住の方(一人で教室に通え、毎日10分程度の自宅学習が出来る方)

定員…5名(昨年度参加していない方優先)

費用…月額600円(教材費の一部)

申込先・問合せ…地域包括支援センター

【☎35-1222(直通)】

廃品回収業者とのトラブルにご注意！

◆ 相談事例

【事例1】（40代男性）

不用になった電気製品等を無料で回収するとアナウンスしながら巡回していた業者にパソコンとプリンタの回収を頼んだら2万円請求された。業者の態度に恐怖を感じて払ったが、無料と言っていたのに高額で納得できない。

【事例2】（60代女性）

「見積り無料」のチラシを見て廃品回収業者に連絡して来てもらった。自転車とテーブルセットの処分を依頼したが、更に業者は物置にある他の物品を物色し、「これは使えないし、邪魔だろう。」と言いながら次々とトラックに積み込み、見積り書も渡されず15万円も支払わされてしまった。



お答えします

【問題点】

「無料回収」と称して、高額な請求をする悪質な廃品回収業者が後を絶ちません。

また、見積り書を出さずに、トラックに積み込んでしまってから高額な請求をするケースも増えています。

事例のように、業者は、タイミングよく自宅に来てくれたり、電話で簡単に依頼できたり、手軽に不用品を回収してくれます。

その際、複数の業者から見積りを取ったり、廃棄物処理法の許可業者か確認する人は少ないのではないのでしょうか。

このような、消費者のリサイクルに対する知識の不足が廃品回収業者とのトラブルとなる原因の一つでもあります。

【消費者へのアドバイス】

1. 粗大ゴミや不用品の処分は、お住まいの市町村のルールに従って行ってください。粗大ゴミに出せない家電製品やパソコンなどの処分方法について分からない場合は、市町村に確認してください。
2. 家電製品のうち、エアコン、テレビ、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、衣類乾燥機は家電リサイクル法の適用になります。処分する場合は、購入した販売店又は買い替えをする販売店に依頼してください。リサイクル料金や収集・運搬の費用が必要です。（メーカーの指定引取場所に自己搬入する方法もあります。）
3. 一般廃棄物の収集・運搬は市町村の許可を受けた業者しか行えません。安易に廃品回収業者に処分を依頼することは、トラブルのもとになりやすいので注意が必要です。すべての廃品回収業者が許可を受けているとは限りませんので、許可業者かどうかは、お住まいの市町村に問い合わせてください。
4. 廃品回収業者が無料回収をうたっていても、回収時に料金を請求されるケースがあるので注意しましょう。

困ったときの相談窓口は…

◆上里町役場『消費生活相談窓口』産業振興課農政商工係内【☎35-1232内線2533】

（毎週火・金曜日、午前9時30分～正午・午後1時～3時30分）※4月から火曜日の相談窓口が始まりました。

◆本庄市役所『消費生活相談窓口』商工課【☎25-1175】※こちらでも相談を受けられます。

（毎週月・木曜日、午前9時30分～正午・午後1時～3時30分）

◆消費生活支援センター熊谷【☎048-524-0999・FAX048-525-6316】

《土・日の相談窓口》

◆社団法人全国消費生活相談員協会【☎03-3448-1409】（毎週土・日曜日、午前10時～午後4時）



最近人気の本は？

図書館で最近多く貸出しされた本の上位5位までのタイトルです。(貸出し中の本は予約できます。)

順位	タイトル	著者
1位	IQ84 1	村上春樹
	IQ84 3	村上春樹
2位	告白	湊かなえ
3位	IQ84 2	村上春樹
	さよならドビュシー	中山七里
4位	新参者	東野圭吾
	英雄の書 上	宮部みゆき
	カッコウの卵は誰のもの	東野圭吾
5位	流星の絆	東野圭吾
	英雄の書 下	宮部みゆき
	幸せ上手	渡辺淳一
	夜明けの街で	東野圭吾

みんなできてね！

◆子どもシアター

日時…8月14日(土)、午後2時

作品名…「うそつきの羊飼い」

「泣いた赤おに」

「おむすびころりん」

◆お話し会

□くまさんのポケット

日時…8月11日(水)、25日(水)

午前11時

□カッコーの会

日時…8月21日(土)、午後2時

□のはらタイム(のはらくらぶ)

日時…8月28日(土)、午後2時

図書館カレンダー 8月

(●印は休館日)

日	月	火	水	木	金	土
1	●2	3	4	5	6	7
8	●9	10	11	12	13	14
15	●16	17	18	19	20	21
22	●23	24	25	●26	27	28
29	●30	31	9/1	2	3	4

～古代から教室へのメッセージ～

7月6日(火)、上里東小学校で埼玉県埋蔵文化財調査事業団による特別授業が行われました。文化財収蔵施設から縄文・弥生・古墳時代の土器等の資料が教材として持参され、生徒たちは普段は触れることができない貴重な資料を手にとって学習でき、感動していました。

また、「火おこし」や「石皿でドングリをつぶす」など古代の生活体験も行い、たいへん有意義な授業になりました。



隣保館「夏休み親子ふれあい教室」

①台湾組みひも教室

日時…8月20日(金)、午前9時30分～11時30分

講師…吉村久美子氏

内容…簡単なアクセサリや小物の作成

②切り絵教室

日時…8月22日(日)、午前9時30分～11時30分

講師…福田守男氏

内容…カッターを使って絵を切りぬく

対象…小学生と保護者

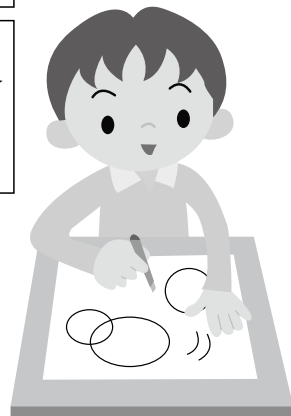
(小3以下は必ず保護者同伴)

定員…各20名(申込順)

費用…各500円(材料代)

申込…8月11日(水)まで

申込先・問合せ…隣保館【☎33-3741】



かみさとまき

菫坊主(こくご)さんすうきらいな子 森村和弘

教職の身にある作者は、毎日生徒と接しているわけだが、菫の花、菫坊主と勉学一途な生徒とを結びつけて面白い一句になった。「こくごさんすうきらいな子」これが当たり前、普通の子どもであろう。そんな子どもさんもやがては大人になって人生の荒波に向かって泳いでいくのである。

更衣(ころもがえ)するもその日の気まぐれで 伊藤菊子

冬から春にかけて着用していた衣服を夏物に着更えることを「更衣」「衣更う」といい、学校等では6月1日(衣更の日)にしていた。なにか一新したそのうきまぐれな思いが確かにあるのに「気まぐれで」と自分をほぐらかすようなことを作者は言っている。だが本心は嬉しいのである。傍らで優しいご主人が薄目でニヤリとしている。

畝(うね)に膝つきつつ撈(も)ぎし初トマト 青木 靖政
少年にうすい口髭(くすげ)の秋 高橋 澄
手刈りせし日をしのびをり麦の秋 関野 玲子
夏曝(なつば)の塊(かたまり)かるく天に舞う 服部 暁峰
愛らしき食卓飾るトマトかな 清水 隆枝
五月雨(ごご)や湖畔の宿もかすみけり 森村三千子
いつの日かみんな逝く道(みち)の夜 泉 トミ
病葉(びや)や妻の歳月(としづき)わが歳月 飯塚 和風