

読者の皆さんから届いたお便りなどを紹介します

# 健康アドバイス



友野 勤 医師  
(吉備医師会から)

よく言われるのが「たばこは百害あって一利なし」の言葉です。愛煙家にとっては耳の痛い話かもしれませんが、具体的にどんな害があるのか、それを知ると、あるいは教えてあげるといくらか止めようとの決意が強まるかもしれません。ここでは糖尿病の人にとって非常に関係のあるいくつかの害について考えてみましょう。

まず、心筋梗塞などの心臓病の

## 今月のテーマ 糖尿病と喫煙

### 自分のため、家族のために禁煙を

死亡率がたばこを吸わない人の何と2倍あります。血液の流れが悪くなり、脳梗塞も心臓病と同じくらいの頻度で起きるようです。もともと糖尿病は血液の流れが悪くなる病気です。さらに追い打ちをかけるように、たばこによってドロドロ度が増し血液が一層流れにくくなってしまいます。これは本当に危険なことです。たばこを吸うということは、たばこに含まれる一酸化炭素をわざわざ入れているのです。1本のたばこには致死量の20分の1の一酸化炭素が含まれています。一酸化炭素は血液をドロドロにして、心筋梗塞や

脳梗塞などの合併症の原因となります。

さらに、たばこの害を語る際に言われるのが、ニコチンです。ニコチンは血液の流れを悪くし糖尿病の重大な合併症を引き起こします。たばこを吸うと肺にニコチンが取りこまれ、筋肉を収縮させ血液の流れを悪くし、糖尿病によりドロドロ血液になり脳梗塞や心筋梗塞を起しやすくなっています。

火に油を注ぐという言葉がありますが糖尿病にたばこはまさにその言葉がピッタリ当てはまります。自分のため家族のために禁煙しましょう。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 ☎92-8259

# 安全・安心

## 総社署からのすすめ

夏休みの期間は、イベントや旅行など行楽地へ出掛ける機会や、帰省先などでお酒を飲む機会が増えます。長距離運転による疲労のために居眠り運転になったり、季節的な開放感から緊張感が欠けたりと、重大事故につながる危険性も高まります。

少しの油断が原因で、楽しい行事が悲しい思い出となってしまわないよう、次のことに注意しましょう。

### 飲酒運転の防止と夏期の交通事故防止

■お酒を飲んだら絶対に車を運転してはいけません!

飲酒運転にお酒の量や乗る距離は関係ありません。お酒を飲んだら、少しの距離でも車の運転は絶対にしてはいけません。

また、周りの人も注意して、絶対に飲酒運転をさせないようにしましょう。

■旅行の計画はゆとりをもって!

レジャーシーズンは道路が大変混雑します。事前にインターネットなどで交通状況を調べて、ゆとりある計画を立てましょう。また、少しでも疲れを感じたら、早めに休憩をとりましょう。

■子どもの事故に気を付けましょう!

夏休みには、子どもの外出機会が増えます。子どもが出掛ける前に、「交通事故に気を付けて」と一声掛けるなど、家庭でも子どもの安全に注意してください。

また、子どもの近くを車で通過する場合は、子どもの動きに十分注意し、徐行したり早めにブレーキをかけるなど、不測の事態が起きても対処できるよう心掛けましょう。



監修・問い合わせ 総社警察署 ☎94-0110



マスカットのプレゼントに喜ぶ児童

地元の子どもに地域の特産品を知ってもらうため、6月9日にきびじ農業後継者クラブの仲間10人と、秦小学校でマスカット・オブ・アレキサンドリアの授業を行いました。

マスカットは90%以上が岡山県で栽培され、県を代表する果物の一つとして広く知られています。県全体の出荷時期は、5月下旬から11月中旬ごろと長期間にわたりますが、秦小学校のある秦・福谷地区では加温栽培が中心となり、初出荷となる5月下旬から8月上旬ごろの出荷となります。

授業では、地域のブドウの歴史や、栽培する上での大変なこと、出来が良かったときの喜びなどを話した後で、子ども全員にマスカットを贈りました。最近、種のないブドウが主流の中で、試食した子どもは種があることも気にせず「甘くておいしい」と言ってくれて、これまでの苦労が吹き飛ばされました。

これからもおいしい総社のブドウを作るために努力していきたいです。

(きびじ農業後継者クラブ 野瀬弘三さん・秦)

ウの歴史や、栽培する上での大変なこと、出来が良かったときの喜びなどを話した後で、子ども全員にマスカットを贈りました。最近、種のないブドウが主流の中で、試食した子どもは種があることも気にせず「甘くておいしい」と言ってくれて、これまでの苦労が吹き飛ばされました。

これからおいしい総社のブドウを作るために努力していきたいです。

(きびじ農業後継者クラブ 野瀬弘三さん・秦)

私 たちは清音スポーツ少年団剣道部として、総社西中学校と清音小学校で週4回稽古をしています。昨年度は剣道クラブとして活動し、今年度からスポーツ少年団登録をしています。もともと清音は剣道の盛んな地域だったらしく、剣道部の活動も40年余りの歴史があると聞いています。

3年前から団員不足など

の理由により休部状態でしたが、現在、小・中学生・幼児の計21人が稽古に励んでいます。技術的なことだけでなく、礼儀作法やあいさつの指導にも力を入れています。楽しいことばかりではなく、時には涙することもありますが、仲間と励まし合ってがんばっています。

始めて1年余りの子がほとんどで、まだまだひよつ子たちですが、まずは基本に忠実に正しい剣道を身に付けること、自分に打ち克つ心を育てることを指導者一同が目指しています。

(清音スポーツ少年団剣道部 菅野比奈子さん・清音上中島)



清音小学校体育館での稽古

### そうじゃ特産商品シリーズが当たる

#### 広報クイズ

今月の『広報そうじゃ』を読んで、次のクイズに答えてください。

Q 5月28日と30日にきびじつの里で誕生したタンチョウの名前は「●●●」と「ウララ」。

【応募方法】 はがきかメールに答えと住所、氏名、電話番号、市政や広報紙に対するご意見やご要望を明記のうえ、編集室へ。正解者のなかから2人に「そうじゃ消防署カレー」1個と「そうじゃ小学校ライスカレー」2個、「そうじゃ赤米がゆ」1個をセットで贈ります。いただいた意見などは、担当課から連絡することがあります。

【応募期限】 8月31日(木) 【6月号の答え】 100

【6月号の当選者】 加治屋瑞葉さん(宿)、森岡里恵さん(秦)

[応募総数 18件]

【応募先】 〒719-1192 中央一丁目1番1号 総社市役所市政情報課 ☒ shisei@city.soja.okayama.jp

### 人口・世帯数 (平成29年7月1日現在)

人口 68,354人(前月比+11人)  
(うち外国人登録1060人 前月比-9人)  
男 33,248人(前月比+4人)  
女 35,106人(前月比+7人)  
世帯数 26,786世帯(前月比+32世帯)

### 市民憲章

わたくしたちは、美しい自然と豊かな吉備文化にはぐくまれている総社市民です。このことに誇りと責任をもち明るく豊かなまちをつくることにつとめます。

- 1 郷土を大切に  
美しい環境をまもりましょう。
- 1 生涯学び  
明るく家庭をきずきましょう。
- 1 たがいに助け合い  
あたたかいまちをつくりましょう。

### 市の花・木・鳥

◎市の花/れんげ ◎市の木/もみじ ◎市の鳥/タンチョウ