

れっつ!!地デジ

地デジ
DIGITAL

テレビくんと地デジくんの岡山弁まじりの会話を通して、平成23年7月に本格実施の地上デジタル放送について、シリーズでお知らせしています。

⑤ ケーブルテレビは？

ルは見れるけどな

テレビくん「今見れるほかのチャンネルは？」

地デジくん「ケーブルテレビ専用のSTB（セットトップボックス）というデジタルチューナーを付けたら見れるんじゃ」

テレビくん「なるほど」

地デジくん「今のアナログテレビを買い替えんでもSTBを用意すれば、今のテレビでも見れるんじゃ」

テレビくん「売っとるん？」

地デジくん「STBはレンタルしかない。倉敷ケーブルテレビに申し込む必要があるから、電話してみー」

地デジくん「前回した下原にある伊予部山の地デジ電波の話じゃけど、あれは平成23年の春までに各テレビ局が順次デジタル化していくけーもうちょっと待ってなーという意味だったんじゃ」

テレビくん「そうか、うちはケーブルテレビに入ってるから、今のアナログテレビのまま放つとけばええよな」

地デジくん「いや、だめじゃ」

テレビくん「地デジ対応のテレビにすれば、今見れる番組は全部映るんじゃろ」

地デジくん「全部は見れん。NHKと民放5局、サンテレビ、KCT市民チャンネル」

変形性膝関節症

小浦 宏医師
(吉備医師会から)

最近の健康番組と、ヒアルロン酸やグルコサミンのブームのおかげで、変形性膝関節症という病名をよく耳にするようになりました。関節軟骨が変形し関節の変形が進む疾患です。

加齢・肥満・無理な運動などが危険因子ですが、明確な原因が特定できない一次性と、けがや病気が原因の二次性があります。中年以降の人では症状の有無に関係なく、X線検査だけでは、75%の人に変形性関節症の所見がみられたとの報告もあります。

初期症状は、膝の違和感をはじめ、立ち上がりや歩き始め、階段昇降時の痛みなどです。進行すると関節に水がたまる、膝の屈伸がしにくい、

歩くと痛いなどの症状が強くなり、徐々に日常生活に障害が出てきます。

治療には、温熱療法や運動療法、注射を含めた薬物療法、手術療法があります。人それぞれの症状にあわせての治療になります。日常生活の工夫や早期の治療により、進行を遅らせることが大切です。

日常の注意としては、肥満の解消、筋力強化、足に合った靴、サポーターや杖の利用などが考えられます。しかし、肥満を解消しようと急に走ったり、長距離を歩くとかえって症状が悪化するの注意が必要です。

初期症状が現れたら、近くの整形外科で適切な治療とアドバイスを受けてみましょう。

健康アドバイス



教育知り隊

児童・生徒の心身の健康を保持・増進する学校保健。市内の小・中学校の養護教諭、吉備医師会、行政らが集まり、連携して子どもたちの健康づくりに取り組んでいます。

主な取り組みは、「麻しんゼロ作戦」「感染症への対応」「アレルギーへの対応」です。

法改正により平成20年から中学1年と高校3年に2回目の麻しん予防接種が行われています。麻しんゼロ作戦では、接種の必要性を示した市内共通のお知らせを使つて保護者に呼び掛け、昨年は国の示す基準を上回る96.6%（中学1



総社中学校 養護教諭
窪津 夕子さん

子どもの健康のため市内の学校が、同じ歩調で取り組めるようになったことは大きいと思います。特に、法律が変わったり、新型インフルエンザのような突発的な課題に、統一した対応で進めることができます。困ったときなどに相談しやすい環境ができたと思います。

【学校教育課】

学校保健・地域・医療の連携

年のみ）を達成しました。学校ごとにまちまちだった書類の様式やお知らせの統一は、連携の成果の一つです。また、インフルエンザを含む感染症の発症状況が医師会から提供され、総社市の最新の情報を家庭に届けています。連携により、それぞれがもつ情報を共有できることも大きな成果です。

8月6日、市民会館で開催する岡山県学校保健研究大会で、こうした取り組みや成果を発表し、協議することによって、さらに研究することになります。

子どもの水難事故や、少年非行を防止しよう！

● 水難事故を防止しよう

■保護者の人へ

▼幼い子どもは、思わぬ行動をとります。海や川では特に、子どもから絶対に目を離さないようにしましょう。

▼平素から危険な場所を具体的に教えましょう。

▼子どもだけで、河川や池、水路などに行かせないよう

● 少年非行の防止と犯罪の被害に遭わないように

■保護者の人へ

▼家庭での親子のふれあいを大切にして、その都度、社会のルールを教えて身に付けさせましょう。

▼親子の絆を深め、子どもの友人や興味などを把握しましょう。

▼携帯電話やパソコンへのフィッシングサービスを利用しましょう。

■地域の人へ

▼危険な場所に立て札や柵を設けるなど、地域ぐるみで子どもを水難事故から守りましょう。

▼危険な河川や池などで遊んでいる子どもを見かけたら、すぐに注意してやめさせましょう。

■地域の人へ

▼子どもに社会のマナーやルールを守るよう、声掛けをしましょう。

▼子どもが、有害図書や自動販売機などを利用しない環境づくりを進めましょう。

▼子どもが犯罪の被害に遭わないように、助言や注意をしましょう。

防犯のすすめ