

健康アドバイス

今月のテーマ
マイコプラズマ肺炎

築山 邦規 医師
(吉備医師会から)

マイコプラズマ肺炎は、昨年末、天皇陛下や皇太子ご夫妻の長女、愛子さまが罹患されたことで覚えている人もいるかもしれませんが、特に小児や若い人の肺炎の原因として決してまれな病気ではありません。以前は4年ごとのオリンピックの開催年に流行すると言われていましたが、最近では毎年、季節を問わずみられるようになってきました。

症状は発熱、頭痛、全身倦怠感と、よく見かける風邪と変わりませんが、しつこい咳が特徴的で、解熱回復した後も3~4

長引く咳と発熱がある場合は受診を

週間咳が続く場合があります。これはこの菌が特に気管支、細気管支の繊毛上皮を破壊し、粘膜の剥離、潰瘍を形成することに起因します。

感染様式はマイコプラズマ肺炎にかかった人の咳やくしゃみのしぶきに含まれる細菌によって人から人へ感染します。いわゆる多くの呼吸器感染症がこの飛沫感染です。したがって感染しないため、あるいは感染を広げないためには、マスクの着用と手洗いが重要です。私の勤める病院でも患者さんが咳をしている場合、マスクを着用するよ

うお願いしています。

マイコプラズマ感染症は、一般的に自然治癒傾向の強い疾患ですが、肺炎に陥ると適切な抗生剤による治療が必要になります。いずれにしても、長引く咳に加え、発熱がある場合には、マイコプラズマや結核を含めさまざまな病原菌による肺炎が疑われますので、最寄りの医療機関を受診してください。



安全・安心
総社署からのすすめ

4月の進学・進級を機に、子どもに携帯電話を持たせる家庭も多いのではないのでしょうか。子どもに持たせる携帯電話には、必ずフィルタリングサービスを利用するようにしましょう。

フィルタリングサービスとは、有害サイトへのアクセスを制限するサービスのことで、使用する子どもの年齢などに合わせたものもあります。

子どもをねらう犯罪が増加し

子どもの携帯電話にはフィルタリングを

ており、防犯目的で子どもに携帯電話を持たせる家庭も増えていきます。その反面、手軽にインターネットにアクセスできることで、子どもが犯罪被害に遭う事例が発生しています。フィルタリングサービスを利用し、被害を未然に防ぎましょう。

※18歳未満が使用する携帯電話には、原則として、フィルタリングサービスに加入することが法律で定められています。

※フィルタリングには、ホワイトリスト方式やブラックリスト方式があります。

「ホワイトリスト方式」
安全で有益と思われるサイトのみアクセス可能で、それ以外のサイトへのアクセスを制限

「ブラックリスト方式」
出会い系サイトやアダルトサイトなど、有害と思われる特定のカテゴリに属するサイトへのアクセスを制限

◆携帯電話を使うルール

次のようなルールを守り、使しましょう。

- ・知らない人とはメールの交換はしない
- ・サイトなどで知り合った人と絶対に会わない
- ・プロフィールサイトや掲示板に個人情報を書かない
- ・利用料金や利用時間を決める
- ・学校での使用については、学校の指示に従う

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎94-0110)

「初」日の私はとても緊張していました。でもみなさんの優しさや温かさで少しホッとすることができました。その後のラスクづくりで分かったとき、まちがえそうになったときも、分かりやすく教えて下さり、実習中たくさん勉強させていただきました。のぞみへ実習に行けてよかったと思います。

これは、特別支援学校の高等部に通う生徒からいただいた手紙の一部です。私たち就労継続支援A型事業所の「のぞみ」は、障がいがある12人と雇用契約を結び、ラスクの製造・販売を行っています。彼女は2月中旬の5日間、ラスクの製造に携わり就労体験をしました。

彼女は、人の温かさや周囲に支えられて何かを成し遂げることを感じながら実習に取り組んでいました。また、2月9日に開いた「のぞみ」の開所式で片岡市長に手書きの感謝状を手渡し、握手できたことを喜んでいました。

(就労継続支援A型事業所) のぞみ・井上千津子さん

東 日本大震災から

震災からの復興を願って、全国各地の大学生が



国道180号(窪木)を走る全国リレーの学生ランナー。たすきとともに「絆」の文字も見える

たすきをつなぐ全国リレーに、岡山県立大学からはラナー6人とスタッフ7人の計13人が参加。私は、このリレーの岡山県での主催者で被災地支援を行う学生団体「岡山学生連合」のメンバーとして参加しました。リレーは福島大学の学生たちで結成されたJASP(全国学生プロジェクト)が企画したものです。県立大学も、できる限り応援できたらと学生会でサポートすることを決めました。徳島県からたすきを引き継いだ岡山県チームは2月21日、倉敷市の鷺羽山ハイランドをスタート。総社を経由して岡山駅までの約50kmを、

1人1kmずつでリレーしました。絆と書かれたたすきに、一人ひとりの復興への思いを込めた走りでした。私たちスタッフは、この日のゴールの岡山駅で義援金を募ったり、横断幕へのメッセージの書き込みを呼び掛けたりしました。大震災から1年が過ぎましたが、復興はこれからです。県内で支援できることもまだまだあります。これからも、被災地に笑顔をお届けするという熱い気持ちで、自分たちができることを継続して行っていききたいと思っています。

(岡山県立大学1年) 杉浦咲紀さん

今月の表紙

そうじゃ吉備路マラソンのハーフマラソンのスタート。約3000人がコースへ駆け出した

編集後記

■2月26日は、とても寒いマラソン日だった。完走したランナーからの笑顔とお礼をいただき、こちらまで笑顔になれたボランティア1日だった。
■啓蟄、そして春分。寒くて震えながら取材する日々も終わり、外は春の陽気が漂ってきた。
■そうじゃ吉備路マラソンを市内数か所で取材した。沿道警備や給水、応援など、多くの人が大会を盛り上げていた。ありがとうございます。取材する広報スタッフにも「がんばって撮れ」との声もあり、感謝、感謝の大会だった。

チュッピーのジクソーパズルが当たる

広報クイズ
今月の『広報そうじゃ』を読んで、次のクイズにお答えください。

Q1 そうじゃ吉備路マラソンを走った人数は、1万〇人
【応募方法】 はがきに答えと住所、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人にチュッピーのジクソーパズルを贈ります。
【応募期限】 4月27日(金)
【2月号の答え】 小旗
【2月号の当選者】 中藤昌美さん(真壁)、藤井正行さん(岡谷)

[応募者数9人]
■応募先 〒719-1192 中央一丁目1番1号 総社市役所企画課

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
明るい家庭をきずきましよう。
- 1 たがい助け合い
あたたかいまちをつくりましよう。

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