



服部 謙志 医師
(吉備医師会から)

私たちの体には、体のバランスを保つ機能が備わっています。この機能が悪くなると、自分や周囲が動いていないのに動いているように感じ、めまいが起きます。

症状としては、周囲がグルグル回る回転性めまい、体がフワフワした感じの浮動性めまい、立ち上がるとクラツとする立ち

今月のテーマ
めまい

重大な病気が隠れていることも

くらみなどがあります。めまいは、いろいろな原因で起こります。そのなかで多いものが、耳の病気によるめまいです。代表的なものに、メニエール病と良性発作性頭位めまい症があります。メニエール病は、内リンパ水腫と呼ばれる内耳のむくみにより、めまいや難聴、耳鳴りを繰り返す病気です。良性発作性頭位めまい症は、内耳にある耳石器の障がい、寝返りなど頭の位置を変えるとめまいが起きる病気です。

そのほかには、脳卒中など脳の病気、高血圧など全身の病気、

ストレスや生活習慣、薬物などでも起こるため、めまいに悩む人は増えています。

めまいの治療は、原因や症状に応じて選択されます。安静にしているだけで治まってくるものもあれば、長引いたり繰り返したりして、重大な病気が隠れている場合もあります。また、めまいは原因が一つではなく、さまざまな病気が関わって生じることがあります。めまいが改善しない場合には、複数の科で検査が必要な場合もあるので、一度かかりつけの医師に相談してください。

安全・安心
総社署からのすすめ

皆さんが、身近に不安を感じている犯罪で、車やオートバイ、自転車など乗り物盗の「街頭犯罪」、空き巣や事務所荒らしなどの「侵入犯罪」、オレオレ詐欺や還付金詐欺などの「振り込め詐欺」が依然として多発しています。

警察では、これらの犯罪の発生を抑止するため、パトロール活動を強化するなどの対策を強力に推進中ですが、より効果的

防犯意識を高めよう

な対策を行うためには、皆さんの協力が必要不可欠です。

「安全は自らがづくり、育てていく」という気持ちで、犯罪の被害に遭わないよう、自主パトロールを行い自主防犯活動に努めてもらいたいと思います。

そのためには、次のことに注意してください。

- 乗車物盗の被害防止には！
- 自転車、オートバイは備え付けの鍵だけでなく、ワイヤー錠などによる二重ロックをしましょう。
- 路上駐車、放置自転車はやめ、管理型の駐車場や駐輪場を利用しましょう。

- 自転車には、防犯登録を、オートバイにはグッドライダー防犯登録をしましょう。
- 侵入盗の被害防止には！
- 出かけるときや寝る前には、必ず鍵をかけましょう。
- ドアには補助錠を取り付け、ツーロックにしましょう。
- 敷地の周りの死角をなくしましょう。
- 振り込め詐欺被害防止には！
- 振り込む前に、必ず本人に事実を確認しましょう。
- 家族間で、「合言葉」を作りましょう。
- 一人で悩まず、家族や警察などに相談しましょう。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎94-0110)

市民総合スポーツ祭

◆市民総合スポーツ祭の種目・場所・参加資格・内容◆

種目	場所	参加資格・内容
ソフトバレーボール	総社西中学校体育館	☆参加資格:市内に在住か在勤の人。(初心者歓迎) ☆部門:男女混成(女2人、男2人)・ファミリー(中学生まで)・女4人のみ ☆その他:服装は自由で、体育館シューズを使用。1人から参加可。当日チーム編成
グラウンドゴルフ(雨天の場合10日)	市スポーツセンター多目的広場	☆参加資格:市内に在住の人および市グラウンドゴルフ協会に加盟している人(初心者歓迎) ☆道具は持参(初心者に貸し出しあり) ☆試合:ペア(2ラウンド)、個人戦(2ラウンド)。1人から参加可
弓道	武道館弓道場	☆参加資格:市内に在住か在勤、在学の人(中学生以上)および市体育協会に加盟している人 ☆試合:近的4ツ矢3立もしくは2立、立射、的中制の3人1組団体戦(当日抽選)
軟式野球	市スポーツセンター野球場	☆市体育協会に登録している市内小学6年生で編成した複数チームで実施 ☆その他:雨天の場合、日程は協議により決定
ハンドボール	市スポーツセンターきびじアリーナ(メインアリーナ)	☆参加資格:市内に在住か在勤、在学の人。1チーム7人(最低5人) ☆部門:男子の部・女子の部 ☆組み合わせ抽選と代表者会議は、当日の開会式終了後に行う
ソフトテニス(小雨決行)	市スポーツセンターテニスコート	☆参加資格:市内に在住の人および市体育協会に加盟している人 ☆試合はダブルス、原則個人での申し込み(ペアは当日抽選) ☆その他:テニスシューズを使用
テニス(小雨決行)	清音ふるさとふれあい広場(第1テニスコート)	☆参加資格:市内に在住か在勤、在学の人と、市体育協会に加盟している人 ☆試合は、ミックスダブルス(年齢やランクでクラス分け) ☆運動のできる服装で、テニスシューズ使用
歩け歩け運動(雨天決行)	市スポーツセンター多目的広場出発	☆参加資格:市内に在住か在勤、在学の人または市徒歩の会会員 ☆コース:きびじアリーナ〜吉備の石八十八ヶ所巡りの約11kmのコース ☆その他:弁当持参。歩きやすい服装で、必要に応じて雨具、つえを持参
バドミントン	市スポーツセンターきびじアリーナ(サブアリーナ)	☆参加資格:市内に在住か在勤、在学の人 ☆種目:男女各ダブルスA、B、C、D(初心者)級。交流を深めるため当日ペアは各級くじ引きで決定(ペアでは無く、個人での申し込み) ☆その他:運動のできる服装で、ラケット、体育館シューズが必要
卓球	市スポーツセンターきびじアリーナ(メインアリーナ)	☆参加資格:市内に在住か在学の人および市卓球協会に加盟している人 ☆部門:小学生の部、中学1年生の部、中学2・3年生の部、レディースの部(25歳以上の女性) ☆試合:小・中学生の部は個人戦、レディースの部は3人1組(当日抽選)でダブルスのチーム戦 ☆集合時間は午後1時。準備ができ次第、試合開始
ゲートボール(雨天の場合9日)	東公民館グラウンド	☆参加資格:市内に在住の人 ☆チーム編成:1チーム7人以内(審判員2人以上含む)で年齢、性別は問わない
陸上競技(小雨決行)	総社北公園陸上競技場	☆参加資格:市内に在住か在勤、在学の人および市内陸上競技関係団体に加盟している人 ☆小学生の部 男女:100m(5年生以上・4年生以下)、60mハードル、4×100mリレー、走り幅跳び(5年生以上・4年生以下)、走り高跳び、男子:1000m、女子:800m ☆中学生の部 男子:100m、400m、1500m、4×100mリレー、走り幅跳び、走り高跳び、女子:100m、800m、4×100mリレー、走り幅跳び、走り高跳び ☆高校生の部 男子:100m、1500m、4×100mリレー、走り幅跳び、走り高跳び、女子:100m、800m、4×100mリレー、走り幅跳び、走り高跳び ☆一般の部 男子:100m、1500m、4×100mリレー、走り幅跳び、走り高跳び、女子:100m、800m、4×100mリレー、走り幅跳び、走り高跳び ☆その他:参加は1人2種目まで(リレーは除く)。スパイクピンアミリ以下(平行ピン不可)
太極拳	武道館	☆参加資格:市内に在住か在勤、在学の人(初心者歓迎) ☆午前10時から12時まで初心者入門編。経験者は24式の講習会を行う ☆運動のできる服装で、体育館シューズを持参
サッカー(小雨決行)	山手スポーツ広場多目的グラウンド	☆参加資格:市内に在住か在勤、在学の人 ☆チーム編成:地域や職場、クラブなど自由(1チーム8人以上で年齢、性別は問わない) ☆試合:少年用コートで行う8人制のゲーム。各チーム2試合程度の親善試合
ベタンク	清音ふるさとふれあい広場(ベタンク場)	☆参加資格:市内に在住か在勤、在学の人および市体育協会に加盟している人(初心者歓迎) ☆チーム編成:1チーム3人(年齢・性別は問わない)1人から参加可(当日チーム編成)
ニューススポーツにチャレンジ(スナックゴルフ・ディスコン・スポーツチャンバラ)	市スポーツセンターきびじアリーナ前	スナックゴルフ:ゴルフをお手軽にニューススポーツで!! ディスコン:岡山で生まれたニューススポーツ!! 赤と青のディスクで対戦!! スポーツチャンバラ:なつかしのチャンバラをニューススポーツで!! ☆参加費:無料(当日参加可) ☆午前10時から午後3時まで ☆服装は自由。グループ、個人いずれでも参加できる ☆当日参加を受け付けるため、保険はかかりません

※当日は、午前9時から市スポーツセンター多目的広場で開会式を行った後、各会場で競技を開始します。開会式への参加をお願いします。雨天の場合は、きびじアリーナのメインアリーナで開会式を行います。

10月8日(祝)
9:00~

参加者募集

10月8日(祝)の午前9時から行う市民総合スポーツ祭の参加者を募集します。
種目・場所・参加資格・内容を左の表のとおり
参加料 1人200円(保険料を含む)。「ニューススポーツにチャ

レンジ」は無料で、備え付けの用紙に、住所、氏名、生年月日、電話番号、参加種目などを記入し、参加料を添えて申し込む。電話やファクシミリなどでの申し込みはでき

ません
申込期間 9月15日(土)から30日(日)まで。(土・日・祝も可)
いずれも、午前9時から午後4時まで
申込先・問い合わせ 市体育協会事務局 (☎0226)