

# 健康アドバイス



平川 秀三 医師  
(吉備医師会から)

免疫とは一言で表現すると自己と非自己を識別するシステムです。人間は常に(ほかの生物も同様)多くの有害な病原体に囲まれています。有害なものが体に侵入してきたとき、直ちに異物として認識し排除するシステム(免疫)のおかげで健康に生きていられるのです。

ワクチンを考えてみましょう。

## 今月のテーマ 免疫力

### 生活習慣を正し、免疫力を高めましょう

ワクチンは病気が発症しないように、病原体を弱毒化、不活化したものを事前に投与します。いわば予習をして抵抗力(免疫力)をつけているのです。前もって病原体の一部の姿を記憶させて、いざ病原体が侵入してきたときに異物と認識(=免疫)して病原体の増殖を防御しています。このシステムのおかげでわれわれは健康で生きていくことができるのです。

免疫力は病原体だけでなく、がんでも活躍します。がんは病原体と違って、巧みに異物とは認められないようにしています。

がん細胞が増え続けないように、われわれの体はがん細胞を自分のものではない異物と認識し、殺傷する力を有しているのです。この殺傷する能力を有している細胞が「ナチュラルキラー細胞」です。この細胞はストレス、生活習慣の乱れ、糖尿病などで活力低下し、善玉腸内細菌、十分な睡眠、笑いなどで上昇することが報告されています。

免疫力は一種の自然治癒力ともいえるでしょう。免疫力を高めるには、ストレス、生活習慣の乱れを正し、十分な睡眠をとるようにしましょう。

# 安全・安心 のすすめ

あけましておめでとうございます。

今年も防犯をしっかりして、犯罪の被害に遭わないようにしましょう。

1月10日は110番の日です。

110番は、「県民の皆さんと警察を結ぶ緊急時の大切なホットライン」です。県民の皆さんが、事件や事故に遭って困っている時や、事件・事故を目撃した時には、一刻も早く110番通報を

### 犯罪被害に遭わないように

してください。なお、携帯電話からも110番ができますので、できるだけ現場からの通報をお願いします。

皆さんからの110番を受ける通信指令課は、岡山市の警察本部の中にあります。総社市内からかけた110番も、総社警察署ではなく岡山市内の通信指令課につながります。

110番は、専門の警察官が順番にお尋ねしますので、落ち着いて、質問に答えてください。110番で詳しく話をしている間に、無線で手配が行われ、発生場所に近いパトカーがいち早く到着しますので、安心して話を

してください。

#### ■110番通報のポイント

- ①慌てないで、落ち着いて
- ②大きな声ではっきりと
- ③慌てて電話を切らないで

また、近年、携帯電話などによる安易な通報が増加傾向にあります。

- ・各種警察への相談ごと
  - ・落とし物、免許の更新などに関する警察への問い合わせ
- など、急を要さない用件は、総社警察署(☎94-0110)へ連絡してください。ご協力よろしくおねがいします。

今年も市民が安心して住める町を目指します。

監修・問い合わせ 総社警察署(☎94-0110)

福祉の増進と児童の健全育成のために

## 民生委員児童委員・主任児童委員の委嘱

問い合わせ 福祉課福祉総務係(☎92-8264)

### ■民生委員児童委員と主任児童委員の一覧(敬称略。色付きの人は主任児童委員)

地区	委員の名前
総社	河合 章博(駅前一丁目)、三原 裕子(中央二丁目)、野山 敬子(中央三丁目)、西谷 和子、加藤 辰彦(以上、中央四丁目)、吉井 育子(総社一丁目)、祢屋 倫子、西 廣子、片山 文雄、寺島 純子、渡邊 順子、加藤 隆三(以上、総社二丁目)、平松 実、井上 美子(以上、総社三丁目)、西 哲夫、國府 美津子、難波 都子、林 眞由美(以上、総社)、池上一枝、池上 美枝子、池内 潤二(以上、井手)、矢吹 紘一、平松 昭(以上、福井)、岡本 勲、大平 允昭、松藤 早苗(以上、泉)、川西 智恵子、窪津 富喜代(以上、小寺)、在間 美佐子、栗田 優子、横田 昌之、森脇 孝子、佐伯 浩子(以上、門田)、大月 昌子、福岡 すま子、村木 多美子、天峰 元子(以上、井尻野)
常盤	七村 康之(中央一丁目)、山口 邦弘(中央五丁目)、岩佐 一正、横田 由之(以上、溝口)、太田 一志、藤村 民子、加百 靖典、川井 富佐夫、高本 琴江、佐藤 泰子(以上、真壁)、北谷 安芳、横田 久子、横田 秀夫、兼田 比佐代、塩津 朋子(以上、中原)、内藤 晃、宮本 房子、河田 八千代(以上、三輪)
三須	小倉 重徳、大村 稔、岡 純子(以上、三須)、守安 由紀子、小山 敏子(以上、上林)、田中 友明、千田 礼子(以上、下林)、萬成 基猪(赤浜)
服部	光畑 嘉代子(長良)、山田 昌司、祢屋 里美(以上、窪木)、難波 美昭、難波 佐代子(以上、北溝手)、下妻 政直(南溝手)、小川 忠信(金井戸)
阿曾	文屋 秀雄、片岡 誠(以上、東阿曾)、三宅 恵美子、近藤 直人、林 多賀子、林 和児(以上、西阿曾)、服部 雅子(奥坂)山田 栄子(久米)、米山 泰明(黒尾)
池田	本行 登玖雄(見延)、吉本 良雄、平田 鈴子、平田 美穂子、中村 恵子(以上、楨谷)、土家 美佐枝、中村 里美(以上、宍粟)
秦	河原 利則(福谷)、川西 國博、糸島 信夫、川西 正樹、小西 千代志、山口 亜希子、角田 ヒロミ(以上、秦)
神在	難波 眞理子(上原)、石田 敬祐、岩城 磨由美、吉原 由紀(以上、富原)、岩田 武志、南 順子(以上、八代)、川田 一馬(下原)
久代・山田	浅野 寛三、神嶋 美由紀、樋口 孝弘、山本 祥子、荒木 宣子、白神 和夫、江原 直美(以上、久代)、金澤 耕史、月本 和子、黒瀬 晴美(以上、山田)
新本	神崎 敏光、守長 健尚、綾野 福夫、丸川 君恵、中山 耕史、田中 弘子、若山 真由美(以上、新本)
日美	安田 聖子、高上 安志、樋口 長郎、中田 佳代(以上、美袋)、浅沼 弘、竹内 みえ、中村 忠雄(以上、日羽)
水内	森峰 和彦、守田 悟、大住 ひとみ(以上、原)、太田 敬子(影)、福島 朋子、秋山 洋子(以上、中尾)
下倉	秋山 誠、中山 克己、小野 秀孝、安本 美喜男、池上 千恵子(以上、下倉)
富山	赤木 伸子、藤井 富美子(以上、種井)、大角 眞理子(宇山)、井上 憲司(槇)
山手	久保 和子、剣持 眸、剣持 江利奈(以上、西郡)、風早 節子(地頭片山)、北村 猛、友野 玲子(岡谷)、秋田 正光(西坂台)、渡邊 穰、光森 貞子(以上、宿)
清音	近藤 始(清音黒田)、藤井 良子、浅野 間 孝子(以上、清音上中島)、三好 美智子、杉尾 秀明(以上、清音柿木)、藤井 茂代、江口 豊子、藤井 良子、小野 耕作(以上、清音軽部)、細川 一美、若林 絹枝(以上、清音三因)

厚生労働大臣から民生委員児童委員と主任児童委員159人が、昨年12月1日に委嘱されました。任期は平成28年11月30日までです。

民生委員児童委員は、日常生活で困っている人の相談に応じ、社会福祉事務所などと連携をとりながら、皆さんの福祉の増進に努めます。

★担当区域は、委員の住所と異なる場合があります  
★主任児童委員は、該当の地区全体を担当します

また、主任児童委員は、児童福祉を専門に担当し、地区の民生委員児童委員や学校などと協力しながら、児童の健全育成に努めます。

### 障がい者ワークわくそうじゃ 就職面接会

日時 1月29日[水] 14:00~16:00 場所 サンロード吉備路

市内外の企業、就労継続支援A型事業所、B型事業所など約15社が参加。求人者と求職者との個別または集団面接を行います。福祉の事業所の製品をPRするコーナーも設置。参加希望者はハローワーク総社か福祉課に申し込んでください。当日参加もできます。

申込先・問い合わせ ハローワーク総社(☎92-6001)・福祉課障がい福祉係(☎92-8269)



参加無料