



市長随筆

Mayer Essay

みんなで力を合わせて

ソチ冬季五輪での日本人選手の活躍が、連日のようにテレビや新聞をにぎわしています。フィギュアスケートでの、19歳、羽生選手の金メダル、スノーボードでは15歳、平野選手の銀メダル、18歳、平岡選手の銅メダル、スキージャンプでの41歳、葛西選手の銀メダルなど、連日の選手たちの活躍を見ていると胸が熱くなります。そして、今回の大会は、10代から40代まで幅広い層の活躍が目立っています。各年代の選手たちが互いに切磋琢磨しながら栄冠を目ざしがんばる姿は、私たち日本人にとっての誇りであり、日本人の底力を感じます。

一方、2月9日に行われた郡市対抗熊日駅伝では、本市のチームが4連覇を達成しました。たいへんご苦労があったと拝察いたしますが、この偉業を成し遂げた選手の皆さん、側面から支えられたスタッフをはじめとした関係者の皆さんに、あらためて敬意を表したいと思います。

駅伝は総合力が問われる競技であり、一人でも欠けるとゴールすることができません。中学生、高校生、大学生、社会人と、幅広い年齢層の選手たちが、力の限り走り一本のタスキをつないでいく、これはまちづくりにも通じていると思います。

おとなの世代から子どもの世代へ、未来の天草へとタスキをつないでいく、子どもからご高齢の方まで、みんなで力を合わせてまちづくりに取り組んでいく、こういうまちづくりを進めていきたいと、強く思いました。

天草市長 安田公寛

電気通信事業者との契約はクーリングオフができません!



電気通信事業者が提供している電話やインターネット接続サービスの契約は、クーリングオフができません。勧誘されてもその場で決めずに、周囲の人に相談するなどよく考えたうえで契約をするようにしましょう。

また、基本的に口頭でも契約は成立することから、勧誘時の受け答えには十分に注意するようにしましょう。

お困りのときは、市消費生活センターへご相談ください。



【問い合わせ先】

天草市消費生活センター ☎326677

実践 エコ暮らしのECOセトラ

パソコンを使って二酸化炭素の排出量を知る

“環境家計簿”のご利用を!

市では、パソコンの表計算ソフトに電気やガス、水道などの使用量・料金を入力することで、二酸化炭素の排出量や推移を知ることができる「環境家計簿」を作成し、市のホームページに公開しています。

省エネや省資源など、環境に配慮した取り組みのひとつとして、ぜひご利用ください。



【問い合わせ先】本庁・市民環境課 ☎21111

へリコバクター・ピロリ菌は胃に生息する細菌で、胃炎や胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃MALTリンパ腫、胃がんなどと密接な関係があることがわかっています。日本人の約4割、半数以上がピロリ菌に感染しており、日本人は欧米に比べて胃がんにかかる人の割合が高いといわれています。もちろん、ピロリ菌のみで胃がんになるわけではなく、たばこや食生活などほかの原因もありますので、菌がいなからといって絶対にがんにならないというわけではありません。

これまででは胃潰瘍と十二指腸潰瘍のときしか保険内では除菌できませんでしたが、昨年2月から慢性胃炎でも除菌することができるようになりました。また、最近ではテレビでも多く取り上げられていることから、除菌を希望する人も多くいらっしゃいます。しかし、除菌のために

はピロリ菌による病気の診断確定や胃がんが合併していないかの確認のため、内視鏡検査が必須となります。病気があった場合は、胃内の生検や尿素呼吸試験・採血検査などを組み合わせ、ピロリ菌の診断を行います。治療は、2種類の「抗菌薬」と「胃酸の分泌を抑える薬」の合計3剤を服用します。1日2回、7日間服用する治療法です。正しくお薬を服用すれば除菌療法は約80%の確率で成功します。1回目の除菌療法で除菌できなかった場合は、抗菌薬を変更して再び7日間をかけて薬を飲む、2回目の除菌療法を行います。この方法で行くと、2回目の除菌療法も正しくお薬を服用すれば、約80%を超える確率で成功します。

健康・医療のはなし

へリコバクター・ピロリ菌の除菌は内視鏡から!



牛深市民病院 外科 江藤 慎一郎 医師

市健康運動指導士による

めざせ!健康ポデイ



【問い合わせ先】天草中央保健福祉センター ☎243737

- ・息を止めずに行う。
- ・筋肉が心地よい張りを感じる姿勢を維持する。
- ・10～15秒をかけて2回行いましょう。

ここがポイント



腰と足のストレッチ

【腰を伸ばす】

- ・両ひざ・両足首をそろえたまま左右に動かす。
- ・両肩が浮かないようにする。



【太ももの後ろを伸ばす】

- ・両足をそろえて、背筋を伸ばして息をはきながら上体を倒す。



【太ももの前を伸ばす】

- ・ひじで枕を作り横向きに寝る。
- ・ひざを曲げながら、かかとをお尻に近づける。

写真=浦田隆二・市健康運動指導士