

マムシにご注意ください



河浦病院
鈴木翔太郎 医師

「人間はへび嫌いとかモブ嫌いに分かれる」

かの有名な漫画家、手塚治虫さんの著書「新・聊斎志異 女郎蜘蛛」の中で語られるエピソードの一つです。皆さんはいかがでしょうか。私は両方嫌いです。

皆さんは、へびでいやな思いをされたことも少なくないと思います。正確な統計はありませんが、マムシ咬傷（マムシに噛まれたことで生じた傷）は年間で2〜3千件ほど発生し、年間数人は命を落としていくといわれています。

マムシに噛まれると数分もたたないうちに痛みが生じ、噛まれた場所を中心にみるみるはれていきます。特に噛まれた皮膚の薄皮の下に青黒いあざが見える場合は、マムシによる噛み傷の可能性が高ま

ります。マムシの怖さは、上あごにつく牙から毒素を注入するところにあります。局所のはれ以外にもはき気や動悸を起し、症状が強い場合は大切な臓器に障害を起すこともあります。

マムシに噛まれたときの応急処置を皆さんは耳にしたことがありませんか。実をいうとほんとうに有効とされている応急処置は多くありません。例えば、噛まれた場所に何方向か傷を作って毒を出す方法（乱切）は、傷の治りが遅くなるとばかりで行わない方が良くとされています。毒が体に入っていないように強く縛るという方法も、肌の色が紫になるくらいに強く縛るのは百害あって一利なしです。指が1・2本入る程度に軽く縛りましょう。まず行っていたきた

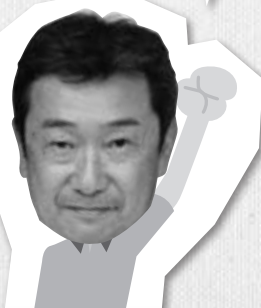
いのは、はれによる血流障害を避けるために指輪や時計などはすぐにはずす、噛み傷の周りを圧迫して毒を外に絞り出すといった処置です。そしてすぐに病院に連れて来て下さい。原則的には入院して抗生物質や抗血清の治療を行います。これから暑い季節になり、マムシに噛まれる危険が増えていきます。噛まれないことに越したことはないので、手元、足元にはくれぐれも用心してください。

私ごとですが、6月末には天草を去り熊本市内へ転勤します。3カ月という短い期間でしたが、河浦病院、河浦地域の皆さんに支えられ、かけがえのない時間を過ごさせていただきました。天草の皆さんがいつまでもお元気で過ごされることを祈っております。

天草宝島戦略マネージャーの

平塚正巳です！

このコーナーでは、昨年4月に全日本空輸株式会社（通称ANA）から市へ派遣された2人の職員の取り組みを紹介します（各号1人ずつ掲載）。



皆さん、こんにちは。天草宝島戦略マネージャーの平塚正巳と申します。ANAで長年にわたり、営業企画などに携わった経験を活かして、市産業政策課で天草の特産品のPRや販路拡大に取り組んでいます。

いま進行中の企画のひとつが、大阪市北区にあるANA系



▲打ち合わせの様子

列のホテル「ANAクラウンプラザホテル大阪」での天草フェアです。この催しは、9月の1カ月間、ホテル内にある和洋食、中華料理のレストランやビアガーデンなどで天草の食材を使った料理を提供するというものです。

天草の食材はもとより、天草のすばらしさを発信できる絶好の機会であると期待しています。市民の皆さん、大阪にお知り合いの人がいらつしゃれば、ぜひ同フェアのPRをよろしくお願いします。

※市産業政策課では、天草の特産品の販路拡大に関する相談を受け付けています。詳細は、同課 ☎1111 へお尋ねください。

環境一考

think about "eco"

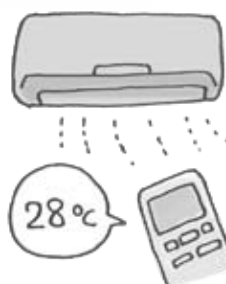
ムリなく ムダなく 夏の節電を！！

夏の時期は、電力の使用量がとて多くなります。環境にも家計にも優しい節電に、無理のない範囲でぜひ取り組みましょう。



使用しない電気製品は プラグを抜く

家庭の電力消費量の約1割が、コンセントにプラグを差したままにしておくことで電力を消費する“待機電力”です。

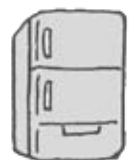


エアコン

室温は28℃を目安に！

さらに…

- ・すだれや植物を活用したカーテンで日ざしをやわらげる
- ・扇風機をいっしょに使う



冷蔵庫

詰め込みすぎないように！

さらに…

- ・設定温度を適切に
- ・扉の開閉時間を短く



照明

日中は不要な照明を消す！

さらに…

- ・白熱電球を電球型蛍光灯に交換



テレビ

見ないときは消す！

さらに…

- ・画面の輝度を下げる
- ・消すときは主電源を切る

【問い合わせ先】本庁・市民環境課 ☎1111



市健康運動指導士による

めざせ！健康ボディ

胸と太ももを伸ばすストレッチ

それぞれの姿勢を15〜30秒間保ち、1〜2回繰り返しましょう。

①と②を同時にできない場合は、別々に行ってみてください。

【問い合わせ先】

天草中央保健福祉センター ☎243737

あごを引いて

【①胸を伸ばす】

両手を後ろで組み、その手をおしりの方へ引き胸を張る。心地良いと感じるところで止める。

骨盤は正面にしたままで

【②太ももを伸ばす】

右足を1歩前に出して左足の付け根を前に押し出し、太ももが張りを感じるところまで伸ばす。反対の足も同じように。

写真＝
浦田隆二・
市健康運動指導士