

輝く

より多くの皆さんに
環境保全に興味を

末松秀春さん
(栖本町河内・74歳)



市環境美化推進員・環境保全推進員のほか、県地球温暖化防止活動推進員を務めている。昨年3月から、地元の干拓地近くの海岸の堤防で「ごみ拾い」をスタート。月に数回、空いている時間を利用して地道に作業を進めている。同所で魚釣りをしていたときに、ごみが散乱している光景を目の当たりにしたのがきっかけ。どんなごみがどれくらいあるのか、まずは自分が知ろう、そして伝えていこうと考え、ひとりで取り組むことにした。「空き缶やペットボトル、レジ袋に満杯のごみ、漂着した大量の発砲スチロール。いろいろなものが落ちていますよ」と末松さん。堤防の長さは約700mで、現在、約半分を完了。これまでに回収したごみは、大きなごみ袋380袋分にのぼった。

一方、地元の小学5年生を対象に、環境に関する講話を3年前から実施。内容は、写真愛好歴50年の末松さんが撮影した地元のホテルや野鳥、外来生物の生態写真などを紹介し、これを通じて環境に興味をもってもらおうというもの。「子どもたちはすなおに、熱心に話を聞いてくれます。やりがいがありますね」と、末松さんは笑顔を見せる。

『地球は祖先からの贈りものではなく、子孫からの預かりもの』という考え方があります。預かったものを汚すことなく、後世につないでいきたいですね。より多くの皆さんに、環境保全に興味を持っていただけたら。末松さんは力強く語ってくれた。

健康・医療のはなし

インフルエンザ 予防を心がけあわてずに対応を

「インフルエンザって恐ろしい…」と思いませんか。まずはインフルエンザについて正しい知識を持ち、じょうずに対策しましょう。

インフルエンザとは、冬に流行するかぜ症候群の一つで、発症すると発熱・頭痛・咽頭痛(のどの痛み)・関節痛・倦怠感・せき・鼻水などの症状を呈します。1〜3日でピークに達し、



約1週間で軽快します。一般の「かぜ」に比べると高熱になりやすく、脳症や肺炎などの重篤な合併症を起こすこともあるため、怖いイメージを持たれがちです。しかし、そのような重篤な合併症を引き起こす頻度が、ほかの感染症と比べて飛びぬけて高いわけではありません。では、一般的な「かぜ」との違いは何でしょうか。インフルエンザの最大の特徴は、「爆発的な感染力」です。ほかの感染症に比べ、短期間のうちに大勢の人へ感染が拡大していきます。ウイルスはせき・くしゃみにより飛沫として空气中を漂い、それを吸い込むことで感染します。ほかのウイルスと比べ、空气中を漂う範囲が広範で、感染すると1週間ほど排泄され続けます。

このため、インフルエンザの流行を防ぐにはウイルスをまき散らさないことが大切です。症状がある人はマスクを着用し外出を控え、極力、ほかの人にうつさないようにしましょう。かかっていない人は手洗い・うがいを心がけ、人混みを避けてください。

感染してしまっても、焦る必要はありません。栄養と安静のみで自然に治りますが、現在は抗ウイルス薬も普及し、発症から48時間以内に使用すれば感染期間の短縮が期待できます。お年寄りや病気を患い免疫の抵抗力が弱くなっている人は、合併症のリスクも高くなるため積極的に使用をおすすめします。

予防を心がけ、かかってしまったらあわてずに対応しましょう。

※「健康・医療のはなし」は今後、不定期に掲載します。



牛深市民病院小児科
おくみや きよひと
屋宮清仁 医師



めざせ!健康ボディ

四つばいで行う「うで立て伏せ」

- ①両手を肩の真下、両ひざを股関節の真下につき、四つばいに。指先は少し内側に入れて、ひじに余裕を持たせる。
- ②ひじを曲げ、3秒かけて手と手の間に胸をおろす。その後、3秒かけて元に戻す。

※1日に、連続で10回行いましょう。

【問い合わせ先】

天草中央保健福祉センター ☎243737

市主催の健康運動教室に参加している中島泰子さん(有明町・62歳)に、取り組んでいただきました。



中島泰子さん



中島さんからひとこと
二の腕が引き締まります。皆さんも、ぜひ取り組んでみませんか。

腰をそらないように。ひざを遠ざけると負荷が上がります。慣れてきたら挑戦してみましょう。

※「めざせ!健康ボディ」は今後、不定期に掲載します。