

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気中を漂い、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気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。

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。