



第21回全日本ユース(U-15)サッカー選手権大会(大阪府堺市)  
宮田 あすかさん(天王中学校3年生・橋詰町)

出場経緯 東海大会準優勝

第32回わんぱく相撲全国大会(東京都墨田区)



杉山 楓さん(神島田小学校6年生・鹿伏兎町)  
出場経緯 県大会第4位

平成28年度全国中学校体育大会第46回全国中学校バスケットボール大会(福井県福井市ほか)  
藤浪中学校女子バスケットボール部  
出場経緯 第38回東海中学校総合体育大会バスケットボール大会 優勝

お詫びと訂正

市政のひろば9月号「第53回津島市民総合体育大会」成績発表中の卓球・一般男子の部優勝者に誤りがありましたので、お詫びして訂正します。

正 佐々木健志

こちら消防署 119番 第185回

つきましたか?住宅用火災警報器  
消防本部警防通信G  
☎23-0119

消防自動車等の緊急走行に対するご理解とご協力をお願いします

消防自動車は火災や災害発生時、一刻も早く現場に急行して消火活動を行い、被害を最小限にします。また、救急車は応急処置を行い急病人を速やかに病院へ搬送しなければなりません。

このため、消防自動車等は緊急業務を迅速に行う必要があります。道路交差点では「緊急自動車」として一般の車両よりも優先して走行することが認められています。

・消防自動車等がサイレンを鳴らして緊急走行し、接近してきた場合には、一般車両は周囲の状況に配慮の上、速やかに進路を譲ってください。

・交差点付近では、交差点を避け道路の左側によつて、一時停止してください。

・狭い道路などで停車をする場合は、消防自動車等の通行に支障がないように配慮してください。

・自転車や歩道のない道路を歩いている人(横断歩道の歩行者も含む)は、速やかに進路を譲ってください。

・消防車・救急車が高速道路などで本線に入ろうとしている時は、これを妨げないようにしてください。

緊急走行時にはサイレンを鳴らすことが、法律で義務付けられています。皆さんのご理解とご協力により迅速な現場到着が可能となります。

消火栓・防火水槽の付近には駐車しないでください

皆さんは、「消火栓」や「防火水槽」をご存知ですか。これらは、消火活動には欠かせないのでできない施設で、火災発生時に消火に必要な水を、消防隊に供給するもので、道路脇や歩道上等に設置されています。

消防隊は定期的に「消火栓」などの水利点検・整備を行い、いづどこで火災が発生しても、直ちに消火活動ができる体制をとっていますが、火災発生時に「消火栓」や「防火水槽」付近への違法な駐車車両が障害となり、消火活動を妨げるケースが発生しています。違法な駐車は一刻を争う消防活動の障害になりますので、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

駐車が禁止されている主な場所

- ・消火栓から5メートル以内
- ・消防用防火水槽の吸水口または吸管投入口から5メートル以内
- ・消防用防火水槽の端、またはこれらの道路に接する出入口から5メートル以内

# 畳・襖 替えと健康家族!!

見積無料

何でもご相談ください。こちらからお伺いします。

●新品畳.....6,980円(税込)~  
●畳表替え.....3,980円(税込)~  
●畳裏返し.....3,780円(税込)~  
●ふすま貼替え.....片面2,980円(税込)~  
●障子貼替え.....2,940円(税込)~

\*サンプルを見て触って決めてください。家具の移動手伝います。

畳(6枚以上)と襖を一緒に  
ご依頼いただくとなんと、  
襖張り替え1枚無料!

\*ご依頼時にこの広告をご提示ください

ダイケン工業のヒット商品 健康畳

表替 9,180円(税込)/1帖  
新畳 13,980円(税込)/1帖

お客様の受注350件突破

- \*カビ・ダニが発生しにくい
- \*低ホルムアルデヒド対応
- \*染土がなく清潔でらくらく
- \*色が変わりにくい
- \*快適で高級感のある仕上がりに

一級畳技能士 日比正 建設業者登録 愛知県知事許可(般-16)第56320 津島市南新開町2丁目115番地

品質管理認定工場 諸官庁御用達

ひびまさ製畳 ☎0567-28-7404  
http://www.hibimasa.com/

広告有効期1ヶ月

財源確保のため有料広告を掲載しています。広告については市が推奨するものではありません。内容については直接広告主へお問い合わせください。

☺ **子どもの目**

**みんなの笑顔のために**

私が修学旅行で一番思い出に残ったことは、5656会館という場所を貸しきって行った学年レクリエーションです。

私は実行委員となって二年生の冬から準備をしてきました。思っていた以上に打ち合わせをする時間がなく、会場が東京ということもあり、リハーサルを当日のとおりすることができなかったので大変でした。当日は、ジェスチャーゲームをみんなでしたり、津島にいたら会えないような芸人さんにもサプライズで

登場してもらったりしました。みんなとても楽しそうにしていたので、よかったです。また、私は運営する側で大変でしたが、みんなの楽しそうな顔を見ることができ、今まで準備してきたことを全て出しきることができたので、うれしかったです。

みんなで過ごしたこの時間は一生の思い出となりました。この、みんなの笑顔のために行った経験は、これからの学校生活や将来、働く時などに役立てていきたいと思っています。



神守中学校 3年  
伊藤 希さん

📖 **ほんのひととき**

市立図書館  
☎ 25-2145

皆さんと本との出会いを求めて、  
新着の図書をご紹介します。

**児童書**



『ハワイ島のボンダンス』  
いわね あい ぶん  
おとも やすお え  
福音館書店

小学生のまさるは、おばあちゃんのお姉さんに会いに行くために、お父さんと車いすのおばあちゃんといっしょにハワイに向かいます。はじめてのハワイで、食べものや火山、日本の食材がたくさんあるスーパーマーケットなど、たくさんの発見をします。

ある日、お寺で行われるボンダンスに参加することになりますが、おばあちゃんはすみっこで見ているだけ。まさるはおばあちゃんの車いすをそっと押し、いっしょにボンダンスを楽しみます。

ボンダンスは、日系人だけでなく、多人種の人たちも一つの輪となって踊るハワイの大切な行事です。ハワイと日本のつながりについて考えてみませんか？

『ぼくのいちにち どうなの？』 山下 洋輔 文 むろまいて 絵 福音館書店

『「水辺の楽校」の所くん』 本田 有明 作 PHP研究所

**一般書**



『くらべる東西』  
おかべ たかし 文  
山出 貴士 写真  
東京書籍

この本では、関東と関西の「おでん」「座布団」「タクシー」から「落語家」「名山」まで、全部で34の違いを写真に撮って、ひと目でわかるように紹介しています。

例えば、関東のいなり寿司が俵型をしているのは、五穀を司る稲荷神社に奉納する米俵の形にちなむため。一方の関西のいなり寿司が三角形なのは、キツネの耳の形や伏見稲荷大社のある稲荷山の形を模しているからと、読み進めると、人に話したくなる知識が深まります。

さらに、関東と関西の中間にある私たちの住む愛知県は、どちらの影響を受けているのかを考えたから読むのもオススメです。

『日本語大好き キンタイ先生、言葉の達人に会いに行く』 金田一 秀穂 著 文藝春秋

『江戸落語図鑑 落語国のいとなみ』 飯田 泰子 著 芙蓉書房出版

[ 10月の休館日 ]  
**25日(火)**

※毎月第4火曜日は、館内整理のため、分室(生涯学習センター、神島田公民館)もお休みします。  
ご自宅から図書館ホームページで蔵書検索ができますので、ご利用ください。  
津島駅構内(津島総合案内所)に「図書返却ポスト」を設置していますので、ご利用ください。

津島市の訪問専門のしんきゅう治療院です。

津島市にお住まいの方へ…自宅でマッサージができればいいと思いませんか？

ご存知ですか？訪問マッサージ・鍼灸は健康保険が使えます。



■ほかほか治療院は…

- ・健康保険が使えます。  
(医師の同意が必要です。当院に連絡下さい)
- ・スタッフ全員が**国家資格者**です。
- ・ご自宅に**訪問**して施術いたします。
- ・開業9年目に突入しました。
- ・訪問専門です。

訪問専門 ほかほか治療院

**ご予約は今すぐ！ (0567)74-0640**  
(平日・土曜日/9:00-19:00 日曜日/お休み)

お電話いただきましたら「はい、ほかほか治療院です」としますので、『チラシを見ました。初めての予約なのですが…』とおっしゃって下さい。スムーズにご案内させていただきます。もちろんお問合せも大歓迎です。担当：三輪(みわ)



# 院長コラム

一緒に考えましょう  
健康のこと  
医療のこと

42

## 健康寿命



90歳を過ぎたAさんが、骨折で入院された際、「主人は、まだ生きてるので、面倒は見たいけれど、もう限界です。」とおっしゃいました。私は、なんとも言えない気持ちになりました。「そんなこと言わないで、また元気になるよ。」とお伝えしました。しかし、現実には過酷で、どうしようもない問題もたくさんあります。80歳を過ぎたBさんは、前立腺を患い、「尿道に管を入れて生活しています。排便が気になって、一日に何回も流腸を希望します。」「身体によくありません。」と説明した時に、天井を見上げ「私は、ただ生かされているだけなんです。」と諦めたようにおっしゃいました。不自由な思いが、一気にこみ上げたのでしよう。本人は、どうしようもない現実に向かい、自分が無力なことに気づき、絶望的になる。「こんなはずじゃなかった。」と医師や医療者は、その場を立ち去ることはできません。しかし、家族は逃げ出される介護が待っています。介護される側だけでなく、する側も人間的な感情を失っていくような現実があります。介護の現実には、奥が深い。きれいなことやまことな主張だけでは、何の解決にも

ならないといふことではないか。100歳まで生きるのほごれほど苦しみに満ちているか、冷静に考えれば判ることでしょう。たいていは80歳代半ばから、全身が老化現象にせめられて、寝たり起きたりには激痛があり、食事の際には誤嚥し、あるいは排泄には粗相の連続が続きます。目は見にくく、耳は聞こえにくく、もの忘れは激しくなっています。それは、夕方になれば太陽が沈むのと同じくらい自然なことであれにも止められません。「100歳まで生きていたいと思いませんか？」と聞けば、「はい」と答えるのは3分の1程度だと言われています。しかし、現実には「はい」の意見が強調され目立っているような気がします。「病気に勝った」とか「20歳若返った」とか、おめでたいことばかりではないと思えます。ピンピンコロリとは、よく言ったものだと思います。しかし、ピンピンと生きてても、コロリと死ぬことは難しそうです。健康に注意し、体を鍛えたら、かえってコロリとはいかないかもしれません。健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活をおくれる期間のことです。WHOが2000年に提唱し、平均寿命から医療・介護に依存する期間を除いたもので、男性で約9年、女性で約13年短いとされています。健康寿命が長いほど、寿命の質が高いとされ、医療費や介護費の削減に結びつくことにもなりそうです。健康寿命は、長いに越したことはありませんが、自分にとっての健康、何がピンピンで、どうコロリするのか、思いを巡らしておく必要はあると思います。あらがいようもなくやってくる死に、目をむけず受け入れる心積りをしておくことが大切なことだと思います。



### 今月のバランス献立

1人分 509kcal 塩分2.1g

#### エビとじゃが芋のグラタン 鶏ささみのサラダ フルーツ寒天

##### 海老とじゃが芋のグラタン

##### 材料(2人分)

じゃがいも小1/2(160g)、小麦粉大さじ1、豆乳80cc、エビ6尾、しめじ20g、ブロッコリー2房、スライスチーズ2枚、塩、こしょう少々

##### 作り方

- ①じゃが芋は皮をむき、水から茹でて、柔らかくなったらザルにあげて粗くつぶす。
- ②小麦粉と豆乳をよく混ぜ、①と混ぜる。
- ③エビは背ワタを取りさつと茹で、ブロッコリーは小房に分けて茹でる。しめじは石づきをとり、さつと湯通しする。
- ④②の上に③の材料とスライスチーズを乗せトースターで2分ぐらい焼いて焼き目をつける。

※市役所1階市民情報サロン・保健センター2階・ヨシヅヤ情報コーナーにレシピがあります。また市公式ホームページにも掲載しています。

## 中央児童館で遊ぼう!

中央児童館 ☎26-3540

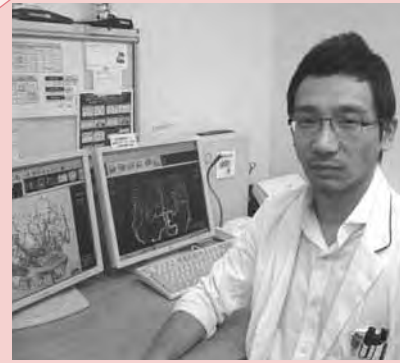
行事名	開催日	時間	対象	受付期間	定員	内容	参加費	持ち物
ハイハイ広場	10月12日(水) 21日(金)	午前10時30分～ 11時15分	0歳児親子※1	当日受付	なし	身長・体重計測と ふれあい遊び	無料	なし
ベビーマッサージ	10月14日(金)	午前10時30分～ 11時30分	0歳児親子※2	10月8日(土)～	10組	お母さんのリラックス法と ふれあい遊び	材料費 500円	バスタオル 水分補給できるもの
子どもクッキング	10月22日(土)	午前10時～ 11時30分	小学生	10月11日(火)～	15人	みんなで協力して 作ろう	材料費 200円	エプロン、三角巾 お皿、お茶、上靴
10月生まれ お誕生日会	10月26日(水)	午前11時～ 11時30分	10月生まれの 未就園児親子	10月1日(土)～ 25日(火)	なし	手形と親子遊び	無料	親子とも 上靴
スポーツあそび	10月29日(土)	午後2時～3時	中学生 高校生	当日受付	なし	卓球 (人数により、内容変更あり)	無料	お茶、タオル 上靴

○開館時間:午前9時30分～午後5時(水曜日午後と木曜日の休館日を除く)。○児童館に貴重品を持ってこないようにしましょう。  
○定員のあるイベントの受付は、電話または直接児童館まで(定員になり次第受付終了)。 ※1生後4カ月ごろ～満1歳ごろ ※2生後1カ月健診後～満1歳ごろ

## 私のカルテ

No 3 4 2

## 突然、倒れないために

津島市民病院  
脳神経外科 医師  
丹羽愛知

## 脳は戻らない

突然、意識が悪くなり体の片方が動かなくなった。このような理由で救急車により運ばれてこられた「脳卒中」の方々を治療する際、ご家族から「突然なってしまったのでしょうか?」と聞かれることがあります。

このようなことを聞かれるご家族からは、こうなる前に何かできることはなかったのだろうかという後悔の念を感じ取られます。脳は傷がついてしまうとその部分の機能を回復させることはできません。多くの脳卒中は一旦発症してしまうと治療の目的は「元に戻す」ではなく「さらに悪くなることを防ぐ」という意味合いが強くなります。麻痺などが強く残った場合、ご本人はもちろんのこと、支えていただくご家族にも大きな負担を強めます。だからこそ脳卒中は予防しなければいけません。今回は脳神経外科の立場から脳卒中の予防に関してお話しさせていただきます。

## 脳卒中の原因としての生活習慣病

脳卒中とは脳の中でも脳血管に起きる病気の総称であり、代表的なものとして、くも膜下出血、脳梗塞、脳出血などがあります。その多くはいわゆる生活習慣病と言われる血管を痛めてしまう高血圧や糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症などが原因の一つとなっています。例えば、高血圧の薬を飲まれている方はたくさんいらっしゃると思いますが、高血圧があるだけでは体調の不良はあまり感じません。高血圧は「サイレント・キラー」とも呼ばれます。血圧が高いだけで普段通りの生活をしていても、少しずつ血管にはダメージが蓄積されています。徐々に血管が狭くなったりしているわけで、それが限界に達すると血管が詰まり脳梗塞になったりします。つまり突然襲ってくる恐ろしい合併症を予防するために、日々血圧を管理しているといっても過言ではありません。



## 飲み薬を飲んでさえいれば安心か?

このように脳卒中を予防するためには、あくまで生活習慣病への内服治療がなされることが大前提です。またその治療が上手くいっているかどうか定期的に確認することも非常に大切です。高血圧薬を飲んでいて血圧手帳をつけていないということはありませんか? 治療をしていてもその効果を気にしていないと何のために治療をしているか判らなくなってしまいます。ですから血圧手帳をつけることと同様に、定期的に頭頸部MRIなどで血管の状態を確認することも大切です。当院でも行っている脳ドックがあるのはそのためです。もちろんMRIが全ての脳卒中を予測できるわけではありませんが、症状がないうちに脳血管の異常を早期に見れば、薬の変更や追加、場合によっては手術によって脳卒中を予防することができます。具体的には、大きな脳動脈瘤が見つければ、くも膜下出血の危険性があるため手術を考慮したり、脳血管が細くなっていけば脳梗塞の予防のために血を固まりにくくする内服や血管の流れを良くする手術を提案させていただきます。

## 病気が見つかることが怖い

「知らぬが仏」という言葉もあるくらいですから、このように割り切れるのであればそれはそれで良いと私は思います。しかし、どこかで心配な気持ちがあるならば、相談していただければ力になることができます。目に見えないものほど怖いものです。例え病変が見つかったとしても、多くは経過観察や内服治療の対象となり、必ずしもいきなり手術になるわけではありません。また例えば右の脳血管が細くて脳梗塞になりやすいことがわかれば、症状は左側に出来ますので、左半身が何かおかしければすぐに病院に行かなければいけない、といった風に普段の生活で注意しなければいけないことも見えてきます。病気が見つかることは怖いことですが、適切に対応すれば何とかになります。病気への不安は私達が治療の道筋を立てることで、なくしていきます。ですので、脳卒中が心配でしたら脳ドックで検査してみるのも良いかもしれません。