鳥取県青少年育成アドバイザー協議会通信

鳥取県青少年育成アドバイザー通信４５号
鳥取県青少年育成アドバイザー協議会
発行日　2006．1．10
編　集　芳村恵子
〒680-0002　鳥取市浜坂東 1-10-15

白銀の世界の中で深め合ったきずな
～１２月研修会を終えて～

新川　裕二

10月三朝町議会議員選挙が行われました。トップ当選された方は、初めて出馬した我が青少年育成アドバイザー協議会の事務局次長の清水成眞さんです。清水さんの持っておられる明るく誠実な人柄と、日頃の地域での活動実績が評価された結果だと思います。我らの仲間から、町の方向付けに関わる人がでてきたことは、誇るべきことです。

さて私自身忙しさにまぎれ、本来１１月に実施していた研修会が遅くなり、多くの方から「清水さんのお祝いをするがいいではないか。」という声に後押しされ、急でしたが１２月１７日の土曜日に開催しました。

ところが、当日は１２月初めに思わぬ寒波がきて、第二回目の厳しい寒波が来ると言われた日となりました。朝のうちにキャンセルし延期することも考えましたが、昼になっても大きな変化がなく、運を天に任せて実施しました。

伊藤県民会議副会長、西田県民会議事務局長、山本会長、清水事務局次長をはじめ、西部からは井上副会長、森岡さん、中部からは菊澤さんと私の合計８名。前日に急遽東部からこられる予定の３名の方にキャンセルがあったものの、この日の外の寒さに負けず、温かい研修の場となりました。

いよいよ研修。伊藤県副会長は、６時から地元の大切な会があるにもかかわらず、出席していただきました。近況を語っていただき、久し振りに熱い思いをお聞きし、また元気をいただきました。

西田事務局長は、この会のために資料をご準備いただき、有害図書自動販売機の状況について説明され、地域の取り組みの大切さを強調されました。

森岡さんからは、勤務しておられる幼稚園の保護者向けに、そして地域向けに、昨今の子ども達の命を奪う事件に対しての働きかけをいち早くやっておられる現状について報告がありました。

私の方からは、９月に開催された中四国アドバイザー協議会の研修大会の資料を提供させていただきました。

その後、清水事務局次長のお祝い、そして山本会長の３ヶ月にわたる修行終了の報告もあり、賑やかに夜が過ぎていきました。

８時ごろお開きとしました。雪がしんしんと降り積もり、皆さんが名残惜しい中、各地区へ帰って行かれました。

次回の研修は２月 11 日です。楽しみにお待ちしています。

最後になりましたが、

あけまして

おめでとうございます。

今年も私たちの身近なところから、子ども

達の笑顔あふれる町にしていきましょう。

2006年元旦

※

インフルエンザ

朝晩はひんやりとして、すっかり秋らしくなってきました。風邪を引かないよう注意が必要ですね。これから冬場に向かって、インフルエンザが猛威を振るう季節となります。感染すれば高熱や頭痛など激しい症状に見舞われます。万全の備えで乗り切りたいものです。

（中村律）

38度超す発熱や頭痛、関節痛や倦怠感

インフルエンザの流行は例年、冬の幕開けとともに始まり、年明けをピークに春先まで続く。県疾病対策課によると、昨シーズンの11月から4月までの間、県内の小中学校と幼稚園、保育園での患者数は計1万9815人。学級・学年閉鎖や休校は計884件にのぼった。

感染すると、38度を超す発熱や頭痛のほか、関節痛や倦怠感などの全身症状が出る。高齢者や乳幼児、呼吸器疾患などを抱える人は、合併症を併発し、最悪の場合は死に至ることも。近年、幼児が急激に発症するインフルエンザ脳症の危険性も指摘されている。

今年もシーズン入りを控え、県内の関係機関が動き出している。県は4日、医療関係者や医薬品の卸業者らと連絡調整会議を開催。インフルエンザワクチンの安定した流通・供給に向け、必要な分だけの注文や分割納入の徹底などを呼びかけた。03年冬のシーズンに全国で問題となった品薄状態を防ぐためだ。今後、医療機関や卸業者を対象に、治療薬の在庫調査も予定している。

インフルエンザの感染予防には、外出先から帰った後のうがいや手洗い、加湿器を用いた乾燥防止など、風邪の予防と同様の対策を取ることが必要だ。疲労や睡眠不足の人は、人込みを避けるのが得策。その逆に、十分な睡眠や栄養を取って、規則正しい生活をすることが望ましい。そして、予防接種だ。

現在のワクチンは、前シーズンの流行などをもとにして次に流行するウイルス株を予測し、Aソ連型、A香港型、B型のいずれにも対応できるように生産されている。効果は通常、約2週間ほどで現れるとされる。

接種では、感染すると症状が悪化しやすい65歳以上の高齢者ら一定の条件の人を対象に各市町が補助を出し、それ以外の人は全額が自己負担となる。いずれの場合も、まずかかりつけの医師に相談したほうがいい。

さて、今シーズンの流行の傾向はどうなるのだろう？

国立感染症研究所感染症情報センターの岡部信彦センター長は「傾向は科学的に予測できない」と話す。昨シーズンはB型を中心に流行したが、これにはB型のワクチンがA型に比べて効きにくいとの理由も関係したとみられるという。「結局、『確実に流行するので注意してください』ということになる」。「今年は大したことはない」などと高をくくることなく、予防法を着実に実践していくしかないようだ。

シーズン入り後は、県が「インフルエンザ警報」を出すこともある。県内の198医療機関で患者数の定点観測が実施され、1保健所単位で患者数が週平均30人を超えた場合、その保健所管内が警報の対象となる。

（県ホームページなどから）The Asahi Shimbun

《インフルエンザ情報が得られるホームページ》
◆国立感染症研究所・感染症情報センター　http://idsc.nih.go.jp/index-j.html
◆県疾病対策課　http://web.pref.hyogo.jp/sippei/
◆県感染症情報センター　http://www.iphes.pref.hyogo.jp/kansen/infectdis.htm
《インフルエンザに関する相談》
◆県の13健康福祉事務所（保健所）と神戸・姫路・尼崎・西宮の各保健所、最寄りの医療機関

うがい、手洗い、乾燥防止そして予防接種

朝　日（播磨）・朝刊　2005年10月16日（日）

※印のついているイラスト、カットはニホン・ミックが入れたものです。

骨の成長

女性のピーク 小学校高学年

近畿大・伊木教授ら調査

食事、運動で骨粗しょう症予防

女性は閉経後にホルモン分泌が変化するため骨粗しょう症になりやすい。予防するには、若い年代に骨をしっかり成長させておくことが大切だ。

伊木雅之・近畿大教授は「女性の骨は小学校高学年に最も成長する。この時期にきちんとした食事を取り、運動ができるよう、学校と家庭で気を配ってほしい」と呼び掛けている。

伊木教授らは二〇〇一年、福島県塩川町の小四から中三までの男女各五十人を対象に腰椎（ようつい）などの骨密度を測定。三年後に再度測定し、各年代ごとに骨密度の年間変化率を比較した。

男子では小六から中三にかけてがピークで、中学の三年間に最も成長することを示している。一方、女子では小四から中一にかけて骨密度が最も増え、年代が上がるごとに変化率は低下した。

つまり、男女とも学童期から思春期のどの年代でも骨は成長するが、女子は男子より早く小学校高学年に急成長する。

また、男女とも体重増加率が高いグループ、牛乳を多く飲むグループほど骨密度の増え方が大きいことも分かった。

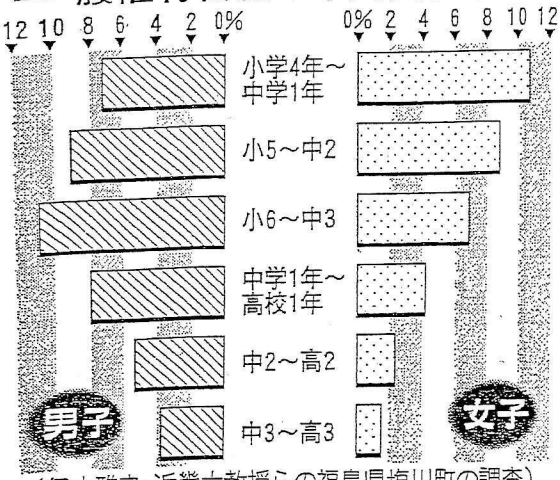
伊木教授は「日本ではどの年代もカルシウム摂取が不足気味。子どものころから乳製品を多く取るよう心掛けてほしい」とし「女性のやせ願望が低年齢層まで広がっているが、骨が成長する時期の食事制限は最悪」と指摘する。

社会環境の変化で子どもが体を動かして遊ぶ機会が減っている。また、中学入学後のクラブ活動で初めて本格的な運動に取り組む子どもが多い。

伊木教授は「小学生が楽しく運動をできる環境をつくることも求められている」と話している。

（共同通信）

腰椎骨密度の年間変化率



（伊木雅之・近畿大教授らの福島県塩川町の調査）

福井新聞・朝刊単独　2005年10月28日（金）

編集後記

研修報告を読みながら、仕事で参加できなかったとは言え、あの話もこの話もお聞きしたかったと「もったいなかったな」という気がしてなりませんでした。

アドバイザーとして、それぞれが活動できるのも、学び合い、支え合う仲間があってこそだと思います。今後も研修会に出席できない方のためにも役立つ通信でありたいと思います。皆さん一人ひとりの、日々の活動状況をどしどし送って下さい。待ちしています。