

前回は喫煙の弊害として慢性閉塞性肺疾患(COPD)のことについてお話ししました。今回は喫煙の弊害として、虚血性心疾患、脳血管障害についてお話ししましょう。虚血性心疾患というのは狭心症や心筋梗塞のことをいいます。これは心臓の筋肉が栄養とされる血管(冠動脈)が狭くなったが詰まったりして、心臓の筋肉に血が行き渡らなくなり、痛みを生じたり、ひどくなれば死んでしまったりすることです。また脳血管障害の代表は脳梗塞という病気で、脳が栄養とする血管が詰まって脳細胞が死んでしまい、その脳細胞が働いていた機能、手足を動かしたり、喋ったりする機能が失われてしまう状態です。

それではどのようにタバコが影響を与えているのでしょうか。タバコを吸っているとニコチンという有害物質が血管を流れますが、ニコチンは脳を刺激してカテコラミンやアドレナリンを分泌して、血管を収縮させたり心拍数を増加させたりと、血圧の上昇をもたらすのです。そしてタバコに含まれる一酸化炭素は酸素を運ぶ役目のヘモグロビンと強く結合し、血液が酸素を運ぶ役目を邪魔し、慢性的に組織の酸素欠乏をもたらします。また血管の壁ではコレステロールの変性が起こり、血管内皮が傷害され動脈硬化が促進されます。このようにタバコを吸うことにより、あらゆる方面から動脈硬化が促進し血圧を上昇させ、脳梗塞や心筋梗塞を起こすのです。実際日本人の30歳から60歳の4万人を14年間追跡した調査では、一日20本未満のタバコを吸う人の心疾患による死亡が、吸わない人の4.2倍、一日20本以上吸う人で吸わない人の7.4倍も死亡していたのです。脳卒中は一日20本吸う人で男性1.38倍、女性で1.4倍も死亡するという結果になっています。こんなに命に関わる病気が多く発生するのになぜタバコを吸うのでしょうか。

この結果はご自身がタバコを吸っている場合の結果です。それでは受動喫煙(他の人が吸っているタバコの煙を本意にも吸っている人の場合)はどうでしょうか。たとえばニコチンの場合、吸っている人の煙に比べて、受動喫煙では2.9倍のニコチン濃度の煙を吸っているのです。一酸化炭素の濃度は4.7倍です。こんな割合の合わないことがあつていいものでしょうか。吸っている本人よりも吸わされている周りの人の方が、吸っている大人より吸わされている子供の方が有害物質の濃い煙を吸っているのです。受動喫煙で心筋梗塞を発症し死亡している人は10万人あたり1000人から3000人という調査結果も出ています。カナダのトロントでは公共の場や職場での禁煙に加えて、レストランなどでの禁煙を定めた禁煙法を施行しました。すると法律ができる前に比べて心筋梗塞による入院が17%、脳血管疾患による入院が39%減少したのです。これはすばらしいことだと思いませんか。久米島町でも公共の場は禁煙にすることはできないでしょうか。

1月13日(火)は成人の日の振替のため、外来診療は休診となります。
1月6日(火)～1月8日(木)まで眼科の臨時診療を行います。眼科診療を希望される方は15時～17時の間にお電話にてご予約ください。

2歳～3歳までの「イヤイヤ」の発達
『イヤイヤ期』のストレスを減らすために
小児科医 渡邊 幸

「イヤイヤ期」ってなんですか？子育てをした事のある方なら誰しも通過する大変な時期の一つです。2歳から3歳頃に、親や周囲の大人の言う事に対して何でも「イヤ」「ヤダ」と拒否する反応をいいます。どうして子どもは皆この時期に「イヤイヤ期」が到来するのでしょうか？これには子どもの発達上とても大事な理由があります。

子どもは、生まれるまで約10ヶ月間母親のお腹の中におり、生まれてからも自分の欲求は母親がほぼ全て満たしてくれる、という環境にいます。なので、1歳半頃までは母親と自分をほぼ一体の存在だと認識しています。それが1歳半から2歳頃になり自分で出来る事が増えてくるにつれて、自分の意志「自我」が芽生えてきます。そこで初めて、自分と母親とが違う存在であるということを知るので、そして、その事を自他ともに知ってもらう「私」はあなたとは違う！ということを主張するために、指示された事に対して「NO」という反応をするのです。つまり「イヤイヤ期」は決して「反抗期」ではなく、「自己主張期」なのです。必ず通らなければ行けない通過点であり、成長している証拠でもあるので、毎回毎回「この子はなんて聞き分けがないの！」と腹を立てる必要はありません。

怒る事は逆効果になりやすく注意が必要です。子どもは自分の意志を主張しているつもりなので、それを受け入れられず強く怒られると、もっと強く主張しようとして「イヤイヤイヤ!!」と更に状況が悪化することになります。なので一度は「そうかイヤなんだね」と子どもの気持ちを受け入れた上で、次の対応に移ることで、「自分の意見を聞いてもらえた」という満足感・信頼感を作ることが出来ます。もちろん状況によっては「絶対にダメ」と従わせた方がいい場合もあります。

具体的な対応に関して、次回「イヤ」を3つのパターンに分けてお話ししていきます。

災害用特設電話の事前設置

お問合せ 総務課 ☎985-7121

久米島町は、西日本電信電話株式会社沖縄支店と大規模災害発生時に避難所となる施設に通信の確保を目的とした災害用特設電話の事前設置等について協定を締結しました。

これまでは災害が発生してから災害用特設電話を設置していましたが、大規模災害では対象地域が広いと、設置するのに時間を要していました。事前に電話回線を設置しておくことで、被災者等の通信を速やかに確保することが可能となります。久米島町は、以下の町指定避難所に災害用特設電話を設置しました。

この電話は、災害発生時等に被災者が避難所に避難した際に、外部と連絡を取るために無料でご利用いただくことが可能です。なお、回線が災害時有線電話回線とな

っていますので、災害時等に電話が集中した場合でも一般回線に比べ比較的繋がりがよくなっています。

災害用特設電話の設置場所(9カ所)

施設名	住所
宇根公民館	宇字根62番地の2
久米島町役場仲里庁舎	字比嘉2870番地
デイサービスセンター(かりゆし)	字銭田366番地
島尻公民館	字島尻50番地
久米島町社会福祉協議会(旧久米島中学校)	字儀間5番地
具志川農村環境改善センター	字仲泊730番地
大岳小学校	字山里177番地
北原地区農村集落センター(北原公民館)	字北原416番地
比屋定小学校	宇字江城2220番地

災害用特設電話のイメージ図

通常時

施設管理者が保管



※通常時はご利用いただけません。

災害時等

- ▶ 緊急連絡手段としての提供
- ▶ 無料で利用可能
- ▶ 停電時も利用可能

災害発生時に施設管理者が電話機を設置

久米島町移動図書館

ほたる号運行スケジュール

お問合せ 教育課・社会教育班 ☎985-2287

ほたる号とは ほんとは、本の展示、貸出、読み聞かせなどを行う移動図書館です。子どもから大人までどなたでも利用できます。

◆1月の運行スケジュール◆

◆清水小 1/7(水)、1/21(水)、2/4(水)	◆比屋定小 1/14(水)、1/28(水)、2/10(火)
◆美崎小 1/8(木)、1/22(木)、2/5(木)	◆仲里庁舎 1/15(木)、1/29(木)、2/12(木)
◆久米島小 1/9(金)、1/23(金)、2/6(金)	時間 小学校……下校時間(午後3:45ごろ)～5:00
◆大岳小 1/16(金)、1/30(金)、2/13(金)	仲里庁舎…午後4:00～5:30

◆ほたる号だよりについて
年に数回、不定期発行しています(学校・保育施設などに配布)または(広報くめじまに折り込み)町役場ホームページ(教育・文化のページ)からもダウンロードしてご覧いただけます。
※(運行日は変更になることや、天候不良などの事情により運休または早く帰ることがあります)

島の未来づくり始まります!

第2次久米島町総合計画

10年後、あなたは何歳になっていますか？
教育、医療、その他皆さんの生活に関わる様々な町の政策のおおもととなるのが「総合計画」。久米島町は第1次総合計画の終了を受け、今後どんな未来に向けてこの先10年間を歩んでゆくか、その計画づくりを始めます。「10年後、こんな島になってほしい」という皆さんの思いがこの計画の大切な基盤となります。今後、アンケートなど皆さんのご意見をいただきつつ計画づくりを進めていきますので、是非、声をお寄せください。
詳しくは次号以降でお知らせします。

お問合せ プロジェクト推進室 ☎985-7122