

いきいき 健康ライフ

夏の蚊より怖い飛蚊症

白い壁や青空を見たときに、蚊が飛んでいる様にみえませんか？

人の目の中には硝子体というゼリー状の物質が詰まっています。これが加齢と共に少しずつ変化して、眼の内側にある神経の膜（網膜）から剥がれていきますが、剥がれたところの濁りが、蚊が飛んでいる様に見えることから飛蚊症と言います。ただ、見え方は人によって違い、糸状、クモの巣状に見えることもあります。

飛蚊症を自覚した場合、網膜が破けている（網膜裂孔）ことがあり、放置しておくことで破けた場所から網膜が剥がれ（網膜剥離）、失明してしまいます。網膜裂孔はすぐに見つけるとレーザー光線（通院）で治療できますが、網膜剥離になると手術（入院）が必要です。

進行が早い場合も多く、自覚したら1日でも早く眼科を受診してください。なお、眼科受診時には瞳孔を大きくして眼底を診る検査を行いますが、時間がかかる検査であると同時に検査後の3～4時間は見難くなるため車、バイク等の運転が出来ませんので注意してください。

加齢に伴う飛蚊症の約20人に1人の眼に網膜裂孔を認めると言われていますので、これからの季節に蚊を見つけたら本当に蚊が飛んでいるのか飛蚊症なのかしっかりと確認してください。

みどりの眼科クリニック 木戸 啓文院長

「体内リズム」と「生活リズム」

早寝・早起き・朝ごはん、体も心も健康に

私たちの体には、「体内時計」があり、一日25時間を周期として、睡眠や体温、血圧やホルモン分泌などの調節を行っています。

健康に過ごすために欠かすことのできない「体内時計」は光と関係があり、朝に太陽の光を浴びることで、「体内リズム」を一日24時間の「生活リズム」に合わせています。

夜更かしなど不規則な生活習慣が続くと、「体内リズム」と「生活リズム」のズレが大きくなり、体はストレスを感じ、体と心のバランスが保てなくなります。「体内リズム」が崩れると、しっかり活動することができない、感情が不安定になるなど、心身のあらゆる不調につながります。

規則正しい生活習慣は健康づくりの第一歩。早寝早起きを心がけ、毎日朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元氣よくスタートさせましょう。

健康づくり

問合せ：保健センター ☎ 766 - 1000



1 ④ 以 女 3
2 量 年 内 性 回
0 が 間 の 2
0 男 総 回
ml 性 献

② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

献血にご協力を！

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

小児救急医療と子育て支援のための育児リーダー講座

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿



開催日	時 間	テーマ	講師（敬称略）
10月3日（木）	14:00～15:10	子どもの発達行動について	北山 真次 神戸大学医学部附属病院 親と子の心療部 准教授
	15:20～16:30	けいれんについて	永瀬 裕朗 兵庫県立こども病院 小児科医長
10月24日（木）	14:00～15:10	子どもの生活習慣病について	毎原 敏郎 兵庫県立塚口病院 小児科部長兼 検査・放射線科部長
	15:20～16:30	予防接種について	山崎 武美 阪神北広域こども急病センター センター長

いなが輪

どちらの団体も、
随時会員募集中！

猪名川万葉の会

皆様はあの万葉集が世界中で愛読されているのをご存じでしょうか？

万葉集は1300年前に書かれた天皇から庶民に至るまでの4,516首もの歌集であり、いまだに読解できてない歌もある一種の謎めいた書物でもあることや、そこに詠われている喜怒哀楽や人間模様は、日本人のこころの玉手箱のようなものであることなどが独特の魅力となり、今も静かなベストセラーになっているのです。

一見難しいと思われがちな万葉集ですが、私たち猪名川万葉の会では、全国的に有名な岡本三千代さんを講師に招き、日生公民館で毎月第2水曜日に楽しく学んでおり、毎年、春と秋にはバスツアーもあります。

また、近年猪名川町で発見された広根遺跡によって、当地に万葉の時代から人が生活していたとの嬉しい情報も入ってきており、万葉集の中に6首もある「いながわの歌」にスポットが当たる日も近いように思えます。今こそわが町「いながわの歌」を覚えてお友達に大いに自慢しましょう！

わが町いながわは 万葉のふる里だった！
～万葉に親しむオープン講座 開催！～

▶とき 9月8日（日）午後1時30分～
▶ところ 日生公民館 大集会室
▶定員 100人
▶講師 岡本三千代さん
▶参加費 無料

☆気軽に
参加くだ
さい！

問合せ：猪名川万葉の会世話人 野々村さん
（☎ 766 - 9313）

紫友会

紫合老人クラブ・紫友会（西村忠雄会長）は、全94戸、会員数102人の猪名川町で一番大きな老人クラブです。これまで先輩たちが築いてきた奉仕作業ができることを生きがいに感じ、また、老人会の会員であることを誇りに思いながら活動しています。

自治会と老人クラブとがお互いに手を取り合っての「ふれあい事業」も実施しています。



月1回のふれあい喫茶は200円でコーヒードrink放題！さらに5月に落語会を開催し、手打ちうどん作りの講師である、宮川さんのふれあいうどんの食べ放題も、皆さん大変楽しみにしています。

1年間の主な活動を紹介します。
＜4月＞①総会、花見 ②清掃作業（天森神社内、集会所、西鏡寺周辺）
＜5月＞自治会および紫友会合同ふれあい事業

＜6月＞①清掃作業（天森神社内、集会所、西鏡寺周辺）、②薬師堂での西鏡寺住職による安全祈願祭

＜12月＞しめ縄作り

＜1月＞①清掃作業（天森神社内、集会所、西鏡寺周辺）、②薬師堂での西鏡寺住職による安全祈願祭

以上が主な活動内容ですが、作業する時は30～40人の会員のみんなが元気で参加しています。今年はバス旅行を予定しています。元気で行ってきたいと思っています。

問合せ：猪名川町老人クラブ連合会事務局
（ゆうあいセンター内 ☎ 766 - 1200）

※「いなが輪」の掲載団体を随時募集しています。詳細は町HPの募集情報を参照してください。

子宝 漢方相談

漢方療法推進会 会員店

072-792-2098

川西市多田桜木 スーパーイズミヤ前
木曜日定休です

「赤ちゃんが欲しい」と思っても、なかなか恵まれない事がありません。当院では、漢方的な考え方で、女性側の問題ではありませう。一緒に考えましょう。

しまぎ助産院

兵庫県川西市黒川寺垣内 232
TEL・FAX：072-741-9625
携帯：090-6669-7779

しまぎ助産院 検索

妙見ケーブル近くの助産院です。自然がいっぱいの里山に癒されながら出産しませんか。

自宅分娩・産後療養・乳房マッサージ・育児相談・沐浴指導・マタニティヨーガ教室、料理教室など各種イベントも開催しています。

い～な！ ごはん

『豚肉と夏野菜のみそ炒め』

(エネルギー 338kcal、塩分 2.2g)
夏の太陽の日差しを浴びて元気に育った夏野菜が、たっぷりとれるボリュームのある主菜です。

コクのあるみそを使った甘辛い味付けが、ご飯やそうめんなど淡泊な主食にもよく合い、食がすすみます。

また、豚肉に多く含まれるビタミンB1は、疲労回復に役立ちます。暑さで疲れ、食欲が落ちている時にもってこいの一品です。



(材料 4人分) なす 4本、ピーマン 2個、トマト 2個、豚ロース薄切り肉 200g、しょうゆ 小さじ2、サラダ油大さじ4
A [みそ 大さじ3、砂糖 大さじ3、酒 大さじ2]

(作り方)

- ①なすは1cm厚さの輪切りにし、水につけてアクを除き、水けをふく。
- ②ピーマンとトマトはヘタと種を除いて、一口大の乱切りにする。
- ③豚肉は一口大に切り、しょうゆで下味をつける。
- ④Aを合わせてよく混ぜる。
- ⑤フライパンに油を熱して強火にし、なすを重ならないように並べ入れ、ときどき返しながら炒める。
- ⑥なすの両面に軽く焦げ目がつく程度になったらピーマンを加えて炒め、いったんとり出す。
- ⑦同じフライパンに豚肉を入れて炒め、肉の色が変わったら⑥とトマトを入れる。
- ⑧④を加え、よくからめながら手早く炒め合わせる。

※おいしく調理するコツ：なすは重ならないようにフライパンに並べ、軽く焦げ目がついて半透明になるまで、強火で、よく油を吸わせながら炒める。

▶問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)

『銀山町と民田村の暮らし』

前回、前々回と、江戸時代の町域北部と中部の村の暮らしぶりについて、古文書を読みながら見てきました。今回は「明和五年銀山町明細帳」(第102話参照)と、77年後に高槻役所に提出された「銀山町職商人耕作日稼取調書上帳」とを比較して銀山町の盛衰の推移を、さらに民田村のようすも見てみましょう。

一説に「銀山三千軒」と謳われた銀山町ですが、最盛期の寛文年間から約100年後の明和5(1768)年には、その家数は86軒、人口309人になっていました。石高は22石5斗余りです。氏神は山神宮社(現在の金山彦神社)、寺は浄土宗の甘露寺と久徳寺、法華宗の大恵寺、真言宗の神宮寺の4寺で「壱ヶ寺無住」でした。他に役所と付属の長屋2軒がありました。

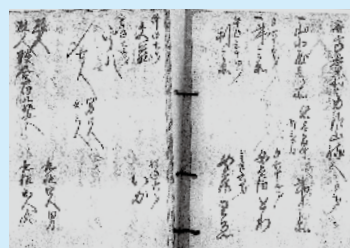
77年後の弘化2(1845)年には、石高は変わらないものの家数43軒、人口162人と半減しています。専業の大工、すりうす(粉すり)が各2人で、質屋、農機具鍛冶各1人、吹屋3人、山稼・日稼1人は農業兼業です。農業にウェイトが移りつつあるものの29軒は「銅山稼渡世之者」で、まだ賑わいが残っ

ていました。この頃既に寺3軒、庵1軒は無住となっていました。

民田には、天明4(1784)年の「民田村家数人別附牛馬員数帳」が残されています。それを見ると村高は119石余で家数は79軒、人口は189人(男94人、女95人)牛が21匹いました。寺社は善久寺のみ記載されています。また家数のうち4軒は「山小屋」で、「銅山稼」の4家族が計29人(下財男12人、下財女17人)居住し働いていました。



▲銀山町職商人耕作日稼取調書上帳



▲民田村家数人別附牛馬員数帳

▶問合せ 生涯学習課 (☎ 767 - 2600)

歴史ウォーク NO.125



保健だより



申込・問合せ：保健センター ☎ 766 - 1000

予防接種関係

種別	内容
四種混合 (ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ)	生後3カ月～7歳6カ月に至るまでの間にある人で、三種混合ワクチンとポリオワクチンのいずれの予防接種も、まだ、一度も接種していない人 初回接種:20～56日の間隔で3回 追加接種:初回3回目終了後6カ月以上あけて1回※56日を超えると法定接種ではなくなる場合があります。
単独不活化ポリオ	生後3カ月～7歳6カ月に至るまでの間にある人 初回接種:20日以上の間隔で3回 追加接種:1回目終了後6カ月以上あけて1回
BCG	生後3カ月～1歳に至るまでの間に、1回 ※ただし、標準的な接種期間は5カ月～8カ月に至るまでの間
DPT (ジフテリア・百日せき・破傷風)	1期初回:生後3カ月～7歳6カ月に至るまでの間にある人(20～56日の間隔で3回)※56日を超えると法定接種ではなくなる場合があります。 1期追加:1期初回終了後6カ月以上あけて1回 2期:11～13歳未満(誕生日の前々日まで)に1回
MR (麻しん・風しん)	1期:生後12カ月～2歳に至るまでの間に1回 2期:幼稚園・保育園での年長クラスに相当する1年間に1回(平成19年4月2日～同20年4月1日生まれ)
日本脳炎	1期初回:生後6カ月～7歳6カ月に至るまでの間にある人で6日～28日の間隔で2回※ただし、標準的な接種年齢は3歳から4歳(28日を超えた場合は法定接種でなくなる場合があります。) 1期追加:1期初回終了後、おおむね1年後に1回 2期:9歳～13歳未満(誕生日の前々日まで)に1回 ※積極的接種勧奨の差し控えにより接種の機会を逃した人(平成7年4月2日～同19年4月1日生)については、不足回数分が接種できます。
ヒブワクチン	生後2カ月～5歳未満(誕生日の前日まで)年齢により1～4回
小児用肺炎球菌ワクチン	生後2カ月～5歳未満(誕生日の前日まで)年齢により1～4回
子宮頸がん予防ワクチン	小学生6年生～高校1年生相当年齢の女子 現在積極的接種勧奨を一時見合わせています。ただし、接種を希望する場合はワクチンの有効性とリスクを理解したうえで受けてください。

とき・受付時間= 年間を通じて実施※時間は医療機関によって異なります。
ところ= 指定医療機関 ※指定医療機関は、「健康づくり年間予定表」をご覧ください。

乳幼児健康診査

種別	内容	とき・受付時間・ところ
3・4カ月児健康診査	平成25年3月4日～同年5月5日生まれの人 ※身体計測、診察、離乳食の話など	21日(水) 13:15～14:15
3歳児健康診査	平成22年5月16日～同年8月21日生まれの人 ※身体計測、診察、歯科検診、栄養および歯の話など	22日(木) 13:00～14:15
★すくすく相談	乳幼児の身長及び体重測定・育児に関する相談(定員:10組、時間指定あり)	13日(火) 9:30～11:30
★もぐもぐ教室	管理栄養士による離乳中期における離乳食メニューの作り方や紹介(定員:10組程度)	27日(火) 10:00～11:30
母親学級	1回目:妊娠中・出産に関する心構え、妊娠体操 2回目:育児に関すること、沐浴実習、先輩ママを迎えて(両親参加可) 3回目:歯の健康、栄養指導	7日(水) 14日(水) 13:15～13:30 28日(水)

検診・相談など

種別	内容	とき・受付時間・ところ
★健康相談	血圧・検尿・生活指導・医師による相談等を行います。 前立腺がん検診 (料金:1,000円 定員:10名) 肝炎ウイルス検査 (料金:1,000円 定員:10名)	7日(水) 13:00～13:30

その他

種別	内容
妊婦健康診査助成	医療機関で受診する妊婦健康診査に対し、一部助成を行っています。(1回の健診につき5,000円、最大14回まで)※事前に申請が必要です。
成人歯科検診	今年度、満30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる方を対象として、誕生月に「歯科検診受診券」を送付します。受診券が届きましたら、川西市歯科医師会会員医療機関に電話予約の上、受診してください。(検診料は、無料です。)
妊婦歯科検診	妊婦を対象に「妊婦歯科検診受診券」を交付します。妊娠安定期の体調の良いときに川西市歯科医師会会員医療機関に電話予約の上、受診してください。(検診料は無料です。)
川西市歯科医師会立訪問歯科センター	歯科治療で通院が困難な方(要介護者・ねたきり状態など)に、歯科医師や歯科衛生士が自宅へ訪問し、直接治療や口腔ケアなどを行います。費用負担は、介護保険または、健康保険の自己負担分が必要となります。 問い合わせ:同センター 【☎757-0418(月～金曜日、9:30～17:30)】

★印…予約・申込が必要です。※毎月1日から受付開始となります(1日が土日祝日の場合は翌日)。

いながわ健康・医療相談 ほっとライン24

電話による救急時の相談・健康相談・医療相談に対し
看護師、保健師、医師が24時間無料で対応します。

24時間 急ぎ番
☎0120-024-995