演劇「ねっかいでわごなっど～ぐぅぐぅとれーにんぐぅー～」

▼第30回市民健康教室が9月13日、市民会館で開催されました。ホワイエでは医師・歯科衛生士・管理栄養士による健康相談、骨密度と体脂肪の計測、食改善推進員による健康食の試食が行われました。

ホールでは、先月号の予告でありましたように、今年新たに健康指導員と筋トレサロン講座生による演劇「ねっかいでわごなっど～ぐぅぐぅとれーにんぐぅー～」が上演されました。

▼半年前まで膝の痛みのため、やっとかっと歩いていたトメが井戸端会議メンバーの前に颯爽とした足取りで現れるところからストーリーが始まります。ちょっとメタボな町の人気者の面々にエド・はるみも加わり皆で筋トレサロン教室に参加することに。

認知症予防のための脳トレ、体のコリをほぐすためのストレッチング等、会場を巻き込んで実演を行いました。

市内8か所にある筋トレサロンのうち昨年度発足した新町・東本町教室生による「ソーラン節」の披露で会場を盛り上げました。「枕崎はやっぱい鰹節だっど～」と鰹節行商も飛び出し鰹節の無料配布、最後は「ねっかいでわごなっどーーー」と合唱し舞台をしめくくり、日頃の活動を生き生きと発表しました。

血圧のコントロール～「早朝高血圧」

市立病院の健康講座

▼先月号の中で、「家庭での血圧(朝)は高いのに病院での血圧は正常」ということを話しました。また、血圧自体が日中も含めて大いに変動する（しやすい）ものである、ということも話しました。

今回は、高血圧の治療中（薬を服用している）の患者さんにぜひ知ってもらいたい情報です。先月号の最後の方の「自宅では高いんですよ。病院ではちょうどですけど・・・」のところです。昼間の血圧が低くなっていても、朝の血圧が特に高くなる、これを「早朝高血圧」と言っています。

では、どのくらいの頻度でこの「早朝高血圧」の方はいらっしゃるのでしょうか。

▼ある調査によると60．6％、なんと半数以上の方が降圧薬を服用して日中は血圧がうまくコントロールされていても、朝の血圧は高い「早朝高血圧」だそうです。その理由は何でしょうか。いくつかの理由があるでしょうが、ここでは『自律神経』についてお話します。

通常は、夜になると交感神経の働きが弱まり、血圧は低くなります。そして早朝は、交感神経が活性化しはじめ、血圧が急に上昇するのです。また、交感神経の活性が高まると、血管の収縮により血液が流れにくくなったり、血液が固まりやすくなります。これらのことから、早朝高血圧は、脳卒中や心筋梗塞などの生命にかかわる病気の引き金になる可能性があるのです。実際、朝の6時ごろから正午にかけて脳卒中が起こりやすいという結果があります。

また、心筋梗塞や狭心症発作なども午前中に多く起こることが報告されています。ですから、脳卒中や心筋梗塞などの脳・心血管疾患の発症と、朝の急激な血圧上昇との関係がありそう、と思われています。このため、朝方、急に血圧が高くなる「早朝高血圧」が注目されているのです。注意が必要ですね。

▼朝の血圧、つまり自宅の血圧（家庭血圧）を測定することから、本当の治療は始まります。『病院(医師)任せ』ではダメですよ。

院長　佐々木 健

青少年を有害環境から守ろう
県青少年保護育成条例

■条例の目的

現在の社会環境は、不健全な娯楽や有害な図書等が氾濫するなど、青少年の健やかな成長をはばんでいるといえます。

この条例は、不健全な社会環境を作り出している社会人の行為を防止し、青少年にとって良好な社会環境を整備することにより、青少年を保護し、健全な育成を図ろうとするものです。

■条例の主な内容

①深夜外出の制限（第6条）

保護者は、特別な理由があるほか、深夜（午後11時から翌日の午前4時）に青少年（6歳から18歳に達するまでの者）のみで外出させないように努めなければなりません。

②興行場への深夜の立入禁止（第7条）

興行場（映画、演劇、音楽、スポーツ、演芸等）、漫画喫茶、インターネットカフェ、カラオケボックス等の事業者等は、深夜に、その営業の場所に青少年を立ち入らせてはいけません。

③有害図書等の制限（第9条）

青少年に有害な影響を与えると判断される図書等（雑誌・写真・ビデオテープ・CD-ROM・DVD等）を、青少年に販売したり、貸したり、見せたり、聞かせたりすることはできません。

④有害がん具刃物等の制限（第12条）

青少年に有害な影響を与えると判断されるがん具、刃物等を、青少年に所持させないようにしなければなりません。また、そのようながん具、刃物等を青少年に販売することはできません。

■有害図書等から青少年を守るために

ジュースの自動販売機が置かれると思って土地の賃貸契約をしたところ、有害図書等が販売され、困惑されるケースがあります。自動販売機を置く契約は慎重にしましょう。

今月の言葉　人と人　心をつなぐ　思いやり

市民あいさつ運動日・10月17日(金) 市民全体で声かけ・あいさつを

図書館だより

No.198

市立図書館　72－9254
★開館時間 9：30～18：00

市ホームページで、新着本をご覧になれます

新着本

錦(にしき)
■宮尾登美子（著）

エコクラフトカフェへようこそ！

まめうしくんとこんにちは
■あきやまただし（作絵）

ぼくらの奇跡の七日間
■宗田理（著）

第62回 読書週間

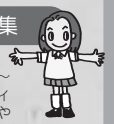
10月27日（月）～
11月9日（日）

◆今回の標語
“おもわぬ出会いがありました”

雑誌リサイクルデー

10月20日（月）9時30分～
1階　カウンター前
■図書館の保存期間が過ぎた雑誌（平成18年1月～6月分）を差し上げます。ぜひ、あなたのコレクションに加えてください。
当日配布予定雑誌：『婦人公論』『きょうの料理』『おしゃれ工房』『趣味の園芸』ほか

一日体験ボランティア募集



■今年も、次の日程で、小学3年生～高校生の皆さんの一日体験ボランティアを募集しています。本の貸し出しや整理など、カウンターの中にも入れますよ♪
11月1日(土)、2日(日)、8日(土)、9日(日)
午前と午後が選べます。
午前の部　9時30分～12時30分
午後の部　2時～5時　（各時間　定員2名）
詳しい問い合わせは図書館まで。

カレンダー　10月10日～11月9日

日	月	火	水	木	金	土
				10日	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	11月1
2	3	4	5	6	7	8
9						

● 休館日
■ 絵本や紙芝居の読みきかせ　毎週水曜日　午後3時半～
◆ お楽しみ映画会　午後2時～ 3階会議室