

※掲載者の学年は平成25年度のものです



## 立ち向かう強さ

下仁田小学校 六年 近藤 南月

「いじめをなくそう。」  
「みんなで仲良くしよう。」

ただ言葉にするだけなら簡単です。宣言するのはとても簡単です。でも、それは行動にしなければ意味がないのです。私達に足りないのはそこです。

私が、人権という言葉聞いて最初に思い浮かぶのは、「勇気」という言葉です。私は、勇気という言葉にはたくさんの意味が込められていると思います。それは、強さやたくましさ、積極性や責任、そして優しさなどです。その中でも私が一番に感じるのは「強さ」です。この強さにもいろいろな思いが込められています。一つは自分に負けない強さ、そしてもう一つは悪いことに負けない強さです。私は、ふだんから「勇気」という言葉をいつも頭の片隅に置きながら生活しています。どんなときにも勇気や強さは必要です。自分に負けない強い心や立ち向かう勇気が必要です。自分の弱さに負けないように、まわりに楽な方向へ流されないようにとがんばっています。

学校で行われた人権週間で、「みんなで跳んだ」というビデオを見ました。運動会に向けて大縄跳びを練習するクラスを描いたものです。縄跳びが上手に跳べないやべちゃんは回数を数える係となっていました。私は「やべちゃん、このままでもいいのかな？」とずっと思っていて見ました。

運動会前日、金沢さんが、「やっぱりやべちゃんといっしょに跳びたい。」と先生に相談し、クラスみんなが必死で解決にたどり着こうとがんばります。そんな姿を見て、金沢さんの言ったことはまちがってないなと思いました。きっと金沢さんだって、前日にそんな相談をすることはクラスのみんなに迷惑かもしれないと思ったはずですよ。言おうかどうかたくさん迷ったはずですよ。その壁を乗り越えて一歩を踏み出しました。それは、ただみんなに話し合っただけではなく、「クラスみんなで跳びたい」という強い気持ちがある、こんなことを言ったらおかしいのではないかと思う弱い心へ立ち向かう強さを生み出してくれたのだと思います。金沢さんのように、強い心を持ち、一歩踏み出せた人が、きっとまた一歩、また一歩と前へ進んでいけるのです。私も、そうありたいと思いました。自分の心に向き合って、立ち向かう一歩を踏み出したいです。

私は、いじめは絶対によくないと思っています。「いじめをなくそう」「みんなが仲良くしよう」と言うのは簡単ですが、行動するには勇気が必要なのです。その勇気を出すことが私達にとって大切なことだと思のです。それは二人一人がいじめに立ち向かうということです。いじめないということも、いじめを見て見ぬふりをしないということも、いじめに負けないということも、全部いじめに立ち向かうことになりました。正しいことを言っただけで悪いだなんてまちがっています。自信を持つていいんです。

「ダメだよ。」  
「やめなよ。」

そう言える人が増えることで、いじめをなくすという不可能に近かったものが可能へと近づいてくるのです。立ち向かう強さは、不可能を可能にできるのだと信じています。

## 慢性閉塞性肺疾患

(COPD)

下仁田厚生病院

山下 均

(COPDについて)

COPDという病名を聞いたことあるでしょうか。日本語では、慢性閉塞性肺疾患という仰々しい病名になります。タバコが主な原因の肺の病気で、いわゆる「肺気腫」のことです。

(COPDの世界的な疫学)

COPDの有病率や死亡率は世界的に高いレベルにあります。しかも今後数十年間は、人口の高齢化や高喫煙率の国々のために、世界の患者数が増加すると予想されています。2004年の世界保健機関の調査では、COPDは死因の第4位(総死亡の5.1%)に位置付けられています。そして世界各国の有病率は10%前後であることが報告されています。

まり10人に1人はCOPDなのです。

(COPDの定義と疾患概念)

COPDはタバコ煙を主とする有害物質を長期に吸入することで生じる肺の炎症性疾患です。頻度は低いものの、タバコを自分が吸っていないとしても、受動的にタバコの煙を吸入することで発症することもあるようです。タバコをどのくらい吸ったからこの病気になるというわけではなく、個人個人のタバコに対する肺の感受性に依存します。そのため、いくらタバコを吸ってもこの病気を起こさない人もいます。閉塞性という言葉が意味するところは、喘息のように気管支が狭くなるということ、息を吐くときにゼーゼーします。そして気管支が狭くなるのは肺の構造が壊れることが原因であり、壊れた肺は二度と元には戻らず通常は進行性です。気管支の炎症と、気管支が狭くなることが病気の本態のため、自覚症状としては、徐々に生じる動いた時の息苦しさや慢性の咳、痰を特徴としませんが、症状が乏しいこともあります。

(COPDの診断)

COPDの診断は肺機能検査によって行われます。これは肺活量と息の吐きにくさを調べる検査です。この息の吐きにくさの数値によってCOPDと診断でき、さらに重症度がわかります。その他胸部レントゲンや胸部CTなどの画像検査や、必要時には動脈血ガス分析や心不全の合併を調べる心臓超音波検査などを行います。

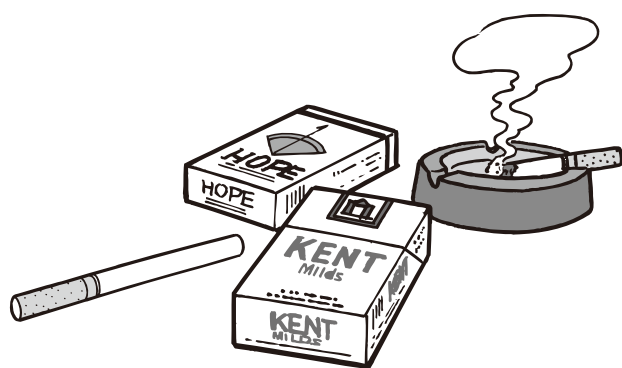
(COPDの治療)

タバコを吸っている状態であれば禁煙が一番の治療です。安定している時の治療としては気管支拡張薬や去痰薬が中心となります。風邪をひいたり肺炎になったらりすると、急性増悪といって生命を脅かすような激しい呼吸状態の悪化を起こすこともあり、その予防のため肺炎球菌ワクチンやインフルエンザワクチンも勧められています。息切れが強くなれば、家で酸素吸入を行ったり、夜間にマスク式の人工呼吸器をつけることもあります。酸素や人工呼吸器は、呼吸の状態が悪いことで合併

する心不全を予防する意味もあり生存率を改善させます。

(おわりに)

今回は言葉としては耳慣れないが、実際に有病率の高いCOPDという病気についてお話をしました。タバコを吸っていて、あるいは以前タバコを吸っていて徐々に息苦しさを感ずるようになった場合には、一度外来を受診してみてください。いかがでしょうか。



# お知らせ版

shimonita infomation

- 下仁田町役場 ☎ 82-2111
- 保健センター ☎ 82-5490
- 下仁田町公民館 ☎ 82-3535
- 下仁田厚生病院 ☎ 82-3555
- 荒船の湯 ☎ 60-6004
- ふるさとセンター ☎ 82-5345
- 下仁田町自然史館 ☎ 70-3070
- 防災無線電話応答サービス ☎ 82-4433

## 「群馬県シニア就業支援センター」をご利用ください

▽開所日 月～金曜日

※祝日を除く(年末年始は12月27日～1月4日まで閉所)

▽時間 午前9時～午後5時15分

▽所在地 前橋市新前橋町13番地12

(県社会福祉総合センター内)

### ▽内容

・再就職のための就職相談(適性診断、就職先の選り方、履歴書の書き方、面接対策など)

・求人情報の提供、職業紹介・企業などでの知識・経験を持つ中高年齢者の人材データの登録・活用

・就農、起業、地域活動、生涯学習、年金など生活設計の情報提供や専門機関への案内

▽対象 中高年齢者など

▽費用 無料

▽申込先 群馬県シニア就業支援センター(☎0271-25512300)

▽問い合わせ先 県庁労働政策課

(☎0271-222613407)

## 「群馬県シニア就業支援センター」の出張相談をご利用ください

### ▽内容

・再就職のための就職相談(適性診断、就職先の選り方、履歴書の書き方、面接対策など)

・求人情報の閲覧

※職業紹介は受けられません  
・企業などでの知識・経験を持つ中高年齢者の能力活用についての相談

・就農、起業、地域活動、生涯学習、年金など生活設計の情報提供や専門機関への案内

・ご利用の際は、群馬県シニア就業支援センターに電話で予約してください

▽開催日 毎月第2木曜日

(ただし、9月のみ9月18日(木)に開催)

相談時間 午前9時30分～午後3時(12時15分～午後1時15分を除く)

▽開催場所 富岡市工業情報センター(富岡市富岡1344番地)

▽対象 主に中高年齢者

▽費用 無料

▽申込先 群馬県シニア就業支援センター(☎0271-25512300)

業支援センター(☎0271-25512300)

▽問い合わせ先 県庁労働政策課

(☎0271-222613407)

## 中学生、高校生が考えた「給食で食べてみたい、みそ料理のレシピ」を募集します

多野藤岡・甘楽富岡地域に昔から親しまれている「みそ」を使った「給食で食べてみたい一品」のレシピコンクールを開催します。両地域で製造されたみそを用いた料理であればジャンルは不問。応募に関する詳しい内容は群馬県のホームページ、または役場で配布している応募用紙をご覧ください。

▽対象 多野藤岡・甘楽富岡地域に通学またはお住まいの中学生、高校生

▽応募締切 9月5日(金)必着

▽申込・問合せ先 藤岡行 政県税事務所 総務振興係

(藤岡市下栗須124-1) ☎0274-221510

1

## 町民テニス大会

▽日時 9月7日(日)午前8時30分集合

雨天の場合は9月14日(日)

▽会場 サンスポーツランド

▽参加資格 町内在住・在勤者・在学者町内クラブ在籍者

▽種目 男子シングルス・女子シングルス・初心者ダブルス

▽申込み期限 大会当日午前8時30分まで

▽問い合わせ 町体育協会事務局 ☎82-2115 内線714

## 原爆犠牲者の慰霊並びに平和祈念の黙祷について

長崎県知事より「長崎県では、8月9日を「県民祈りの日」と定め、毎年原爆犠牲者のご冥福をお祈りするとともに、恒久平和への誓いを新たにすため、長崎原爆投下時刻の午前11時2分に、全県民が一斉に1分間の黙祷をささげることとしています。

この趣旨に御賛同いただき、黙祷をささげることについて、周知をお願いしたい。」との依頼がありましたので、お知らせいたします。

▽問合せ先 健康課福祉係

8

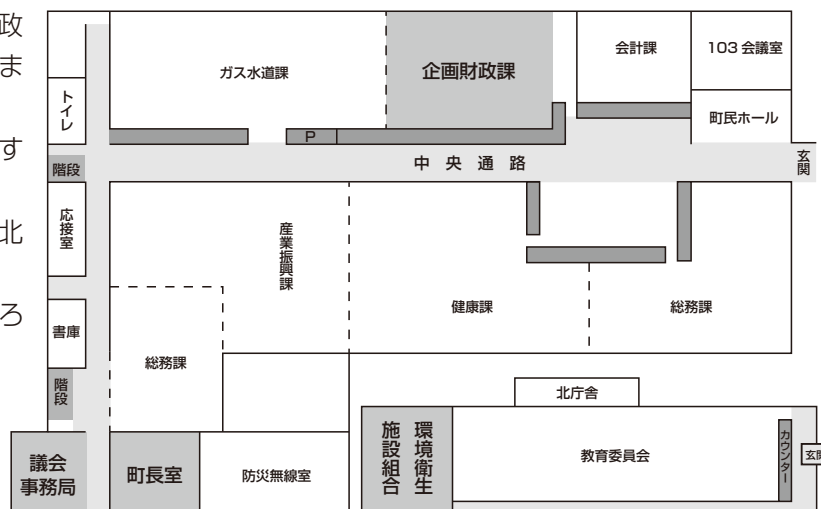
## 役場2階・3階の事務室が移転しました

役場庁舎耐震工事に伴い町長室・企画財政課・議会事務局の執務室が1階へ移転となりました。

11月下旬までは別記図面の場所で執務することとなります。

また、甘楽西部環境衛生施設組合は、役場北庁舎へ移転しました。

皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、よろしく申し上げます。



## 「法務局イブニング登記相談会」のお知らせ

前橋地方法務局富岡支局では、来る9月11日(木)の業務終了後、午後5時15分から7時(6時30分受付分)までの間、不動産の登記又は土地の協会問題に関するご相談にお答えしますので、平日の日中お忙しい方は、この機会にぜひお越しください。

土地・建物の売買、相続、抵当権設定・抹消、土地の分筆・合筆、地積更正、地目変更、建物の新築・増築、滅失等の不動産登記及び土地の境界問題についてお気軽にご相談ください。

ご相談の事前予約も行いますので、希望される方は、前橋地方法務局富岡支局までご連絡ください。

お問い合わせ先:前橋地方法務局富岡支局 ☎0274-62-0404

8月は経済産業省主唱の  
**電気使用安全月間**です

電気は  
正しく安全に  
使いましょう!

ぼくは  
安全エレちゃん

KDH 関東電気保安協会  
<http://www.kdh.or.jp/>

### 行政相談

ちょっと気付いた、行政(国、県、市町村)や特殊法人の業務に関する困り事はありませんか?行政相談委員が苦情や意見・要望の問題解決の促進を図ります。  
相談は無料で、秘密は厳守されます。

日 時 8月6日(水)  
午前9時~午後1時  
場 所 下仁田町公民館3階  
相談室  
問い合わせ 総務課行政係  
(内線302)

※当日は心配事相談も一緒に  
行っています。

