



○主な記事

02 知ってほしい、発達障害のこと。

15 有線テレビ番組ガイド

○今月の表紙

京都府消防操法大会小型ポンプ操法の部で
野田川第4分団が5位入賞(8月1日撮影)

2010 8

よさの人
Vol.21

国体出場を狙う 京都選抜トリオ。



西馬良樹15さん
井上雄策24さん
荒尾弘太7さん

第65回国民体育大会(千葉国体)成年男子ソフトボールの近畿ブロック代表の座をかけた予選会が8月20日から22日まで、宮津市民球場で行われる。

その京都府選抜チームのメンバーに名を連ねたのが、西馬良樹さん、井上雄策さん、荒尾弘太さんの3人だ。

選抜チームは、府内の実業団、クラブチーム、大学から選考会で選ばれた15人の選手で構成。7月下旬から毎週末、2年連続の国体出場権獲得を目指し、他県への遠征や練習を重ねている。

3人は、いずれも加悦谷高校野球部でキャプテンとしてチームを牽引。現在は、野田川ソフトボール協会の「ルーキーズ」と京丹后市ソフトボール協会の「TWICE飛龍」に所属し、チームの主力選手として活躍。TWICE飛龍では、府代表として近畿大会出場の経験もある。

井上さんは2年連続の選出で、昨年の予選では代表獲得に貢献し、本大会ではフル出場できず悔

しい思いをしたと言いき、「今年はレギュラーを取って、本団体にきたい」と意気込みを語る。

昨年は選考会に参加したものの、惜しくも選抜チームに入れなかった荒尾さん。「去年は悔しい思いをした。その分、選ばれたからにはがんばりたい」と言葉を抑す。「決まっているのは投手のみ。あとの選手は今日のコンディション次第」と語る西馬さんは、もう一人いる捕手とレギュラーの座を争う。「まずは試合に出ることが目標。そして、近畿代表になれるよう少しでもチームの力になりたい」

20日に行われる初戦の相手は、国体予選中の大阪府。「いきなりヤマ場を迎える」と3人は表情を引き締める。下馬評を覆す3人の活躍に期待したい。

さいはよしき ●昭和59年生まれ。温江出身。強肩と一発を揃える強打が持ち味の捕手。右投右打。180cm、80kg
いのうえゆうさく ●昭和62年生まれ。三河内在住。後足と巧打が持ち味の外野手。右投左打。163cm、70kg
あらおこうた ●平成2年生まれ。下山田在住。バント力と堅いフットワークが持ち味の内野手。右投右打。172cm、58kg

「発達障害」を知っていますか？

発達障害の仕方に生まれつきアンバランスさがある「発達障害」は、平成17年4月に「発達障害者支援法」が施行されるまで、制度の谷間におかれていて、必要な支援が届きにくい状態にありました。

そこで支援法では、「発達障害」を「自閉症」「アスペルガー症候群」その他の広汎性発達障害、学習障害、注意欠陥多動性障害、その他これに類する脳機能障害

であってその症状が通常低年齢において発現するもの」と定義し、さまざまな支援の対象となりました。

近年の調査では、こうした発達障害のある人は身近にすることが分かってきていますが、果た目には障害とは分かりづらく、そこから、さまざまな誤解を生んでいることも多くあります。

誤解が本人や家族を悩ませています

幼児期に発達障害の特性が現われ始めると、親、特

に母親は「しつけができていない」という非難を受けることも多く、周囲の理解不足に悩まされ、思いをします。

さらに、一般的な子育てに置き換えることがむずかしいことも多いため、周囲の誰にも相談できず孤立し、ストレスをためてしまうこともあります。

また、発達障害は子どもだけのことでありません。これまで必要な支援を受けてこなかったため、発達度合いがアンバランスなまま成長している大人もたくさんいます。

誤解を生まないために

しかし、「障害だから治らない」というのは間違いで、そのような考えは、その人の持つ成長の可能性を狭めてしまいます。もちろん個人差はありますが、成長とともに改善されていく課題もあり、必ずしも不変的なハンディキャップではありません。

誤解を生まないために大切なのは、周囲にいる人たちが、アンバランスさのある発達の方を正しく知ることなのです。

私たちがほしい

■頭の風暴。親子の心の声に耳を傾けると、子どもは感情をコントロールできない」と定義し、親は周囲の視線に苦しんでいます。そして、親子を最も悩ますのは、「発達障害」に対する誤解です。

発達障害とは？



発達障害（それぞれの障害の特性）

広汎性発達障害

【自閉症スペクトラム】

●言葉の遅れ ●コミュニケーションの障害 ●対人関係・社会性の障害 ●パターナリズムした行動、こだわり

【アスペルガー症候群】

●基本的に言葉の遅れなし ●コミュニケーションの障害 ●対人関係・社会性の障害 ●パターナリズムした行動、興味・関心の偏り ●不器用（言語発達に比べて）

注意欠陥多動性障害 (ADHD)

●不注意（集中できない） ●多動・多弁（じっとしてられない） ●衝動的に行動（考えるよりも先に動く）

学習障害 (LD)

●「読む」「書く」「計算する」等の能力が、全体的な知的発達に比べて極端に苦手

※知的な遅れを伴うことや、障害ごとの特性が少しずつ重なり合うこともあります。 ※本特集では、これらを包括して「発達障害」とします。



※写真はイメージです

特集

知ってほしい、発達障害のこと。

こんな場面に

出会ったことはありませんか？

「どうして泣かせたまなの？」

「親のしつけはこうなってるの？」

子どもの親に対して自然と

厳しい視線を浴びせているかもしれません。

しかし、この行動が

子どもの単なるわがままではない

「発達障害」という

障害によるものだとしたら…



「俺ってKY!?」 相手の気持ちになって 考えることが苦手

Eさん (25歳・男性) は、悪気はないのですが、周りの空気を読まず (KY=空気読めないの略語)、相手を不愉快にさせる言動をとることがあります。

なぜ? ●相手の言動の意味や自分とは別の考えを持っていることに気づくことを苦手としています。決してわがままや自己中心的なのではなく、自分の目に見えなことや知っていることをそのまま話したり行動しているだけなのです。

支援を受けると ●不適切な言動や行動があれば、分かりやすい方法で具体的に伝えてもらったり、多くの場面で経験していくことで、場面に応じた行動が理解できるようになりました。



「あまり反応がありません」 呼びかけには無反応、 でも特定の音には反応

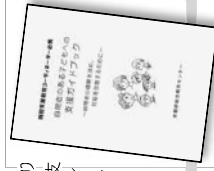
Fちゃん (3歳・女子) は、あやしてもあまり笑わなかったり、名前を呼んでも視線を合わせて微笑みません。しかし、興味のあるCMの音楽がなれば注目し、お菓子などのナイロン袋を開ける小さな音も敏感にキャッチし反応します。

なぜ? ●自分の中での興味関心の幅が狭かったり、その先に起こることの予測を立てることを苦手としています。声は聞こえていても、それが「自分に必要な情報かもしれない」と反応する動機になりません。

支援を受けると ●本人の理解しやすい方法で経験を積むことで、興味関心の幅が広がったり、その次の展開を予測する力がつき、周囲への反応はよくなりました。

もっと詳しく
知りたい!
という人は...

ここに挙げた6つの事例は、発達障害のある人すべてにあてはまるものではありません。また、支援についても一例であり、そのほかにもたくさん効果的な支援方法があります。詳しく知りたい人には、「自閉症のある子どもへの支援ガイドブック〜自閉症の理解を深め、対応を見直すために」〜 (京都府総合教育センター・平成21年3月発行) がおすすめです。京都府総合教育センターホームページ (<http://www.kyoto-toe.ne.jp/ed-center/index.html>) からダウンロードできます。



「やる気はあるんだけど...」 ほっとすることが多く、 集中力が長く続かない

Dちゃん (8歳・女子) は、わずかな音に敏感でぐっすり眠れないことがありまます。また、しっかりと眠っていてもあくびがでることが多く、やる気はあるのですが、周囲からはやる気がないように見られています。長時間、集中することも苦手です。

なぜ? ●原因の一つとして、脳の働き方が関係していることがあります。脳を現場監督、身体を労働者として例えると、労働者は準備万端ですが、現場監督が怠慢をしているような状態です。

支援を受けると ●脳 (現場監督) が目覚め、適切な指示を出せるようになり、身体 (労働者達) はその人が持っている本来の素晴らしい能力を発揮できるようになりました。

困っていることがあります。 ある6つの事例から

発達障害のある人たちは、その特性によって日常生活において思いもよらない場面で困っています。一方で、適切な支援を早期に受けたり、周囲との折り合いをつけることで苦手分野を改善できるのも発達障害の一つの特徴です。ここでは6つの事例を通して、発達障害の特性とその行動の要因、支援を受けて成長した姿を具体的に見てみたいと思います。

「どんくさい私...」 体を動かすイメージや動く物を 目で見てとらえることが苦手

Cちゃん (12歳・女子) は、運動全般が得意ではありません。中でもバドミントンや卓球など、道具を使って行うスポーツが次の苦手です。**なぜ? ●目で物の動きをとらえながら、飛んでくる物の位置に自分の腕の長さ等を自然と把握して、適切な位置に移動し、タイミング良く打つという一連の動作をスムーズに行うことを苦手としています。**

支援を受けると ●さまざまな遊びを通して、タイミングや自分と物との距離をつかむことなどを経験することで、イメージする力を身につけることができました。また一連の流れを一つずつの動きに分け、その動作の仕方を覚えることで、次第にうまくできるようになりました。



「はかどらない片付け...」 片付けや仕事を 効率よく行うことが苦手

Bさん (33歳・男性) の机の周りはいつもバラバラです。片付けようととっても、気付くと違うことをして作業が進んでいません。

なぜ? ●片付ける物の大きさと置く場所のスペースを把握することや、作業の優先順位を考えることを苦手としています。また、今目に映った物や聞こえてきた音に興味を奪われてしまい、今やるべきことを忘れてしまうこともあります。

支援を受けると ●物の大きさや空間を感じられるようにするため、物を立体的にとらえる力を養ったり、目や手、体をバランス良く動かす訓練に加え、やるべきことの優先順位を書き出したものを目の前に貼ることで片付けができるようになりました。

「私はこうしたいのに...」 変化を嫌い、 同じことを日常的に繰り返す

Aちゃん (7歳・女子) は、トイレでいつも同じ個室に入らないと落ち着きません。そして、いつも必ず同じ水道の蛇口で手を洗います。ほか空いていても、同じ場所が空くのを待ったり並んだりします。

なぜ? ●いくつかの理由はありませんが、変化を苦手としています。Aちゃんの場合は一つ変更があるとそのほかの全てまでが変わってしまうような感覚を感じています。周囲からはその行動が「こだわりの儀式」と受け取られてしまします。

支援を受けると ●行動が生活に支障をきたしたので、Aちゃんの考え方や理解度に応じた、変更を体験するさまざまな訓練を行うことで、変化を受け入れられるようになりました。



※写真はすべてイメージです



市場小学校「ことばの教室」にあるブレイルーム

学校教育の現場では、発達障害などのある児童生徒に対して、個々の子どもの特性に応じて生活や学習を支援する「特別支援教育」が行われています。また「発達指導者養成」という組織が設置され、子どもたち一人ひとりにこんな支援をしていけばよいのか総論的に検討しています。

中でも、特別支援教育の「環」である「ことばの教室（言語聴覚指導教室）」の設置率は、全国的に見てもトップクラスで、先進的な取り組みとして注目されています。市場小学校で指導にあたる野村佳弘教諭に、背景や特色について聞きました。

＊

設置率全国トップクラスの理由について、「この地域には、少しでも子どもたちの課題を克服していこうとする願いが強いのでは」と分析す

る野村教諭。

その歴史は古く、加悦小学校と宮津小学校に開設されたのは昭和47年。以来、言語障害のある児童を対象としていましたが、現在は発達障害のある児童や発達にアンバランスさのある児童も対象として指導を行っています。町内では、岩瀬・加悦・三河内・市場小学校の4校に開設されています。

教室での活動は、個々小集団での遊びを中心としたもの。それによって、発達度合いのアンバランスさが埋められていくといいます。

「特に発達障害のある子どもは苦手なことがあることから、それができないことによる『できなさ感』を持っていることがあります。友達とうまう遊べるようになれば、楽しさや喜びを求める意欲につながり、周囲から認められると『自分って意外にいいね、できるね』という気持ちに変化していきます」

「ただ、子どもの芽を出させるのは家庭の力。子どもは、お父さん、お母さんに認められたい、ほめられたい気持ちを強く持っています」と、語る野村教諭。

「私たちは、これからも自信の源になる種を子どもたちにまきつけていきたいと思っています」

学校編 「ことばの教室」 設置率全国トップクラス

療育教室編 「わんぱくクラブ」 五感に働きかける遊びを通じた療育



川遊びを通して子どもたちの五感に働きかけます

障害や発達に不安のある子どもたちにきめ細かな手立てを保障し、心と体の両面から発達を促していくことを目的とする「療育教室」。丹後地域には、与謝野町・京丹後市・宮津市に1か所ずつあります。療育教室ではいつたいていどんなことが行われているのでしょうか。石川地区にある児童デイサービス療育教室「わんぱくクラブ」（アプロ法人野田川良い町づくりの会運営）取材しました。

＊

就学前（0～6歳）16人、学童（小学生）35人が通う「わんぱくクラブ」。五感に働きかける遊びと、5人程度の小さな集団で指導員と子どもが1対1でかわかることを大切にしている療育教室です。

「障害の有無にかかわらず、子どもは発達の道筋に沿って伸びていくも

の。今子どもが困っていること、不安に思っていることを親御さんともにも考え、適切な手立てを根気よく重ねていくことが大事」と指導員の太田垣美千代さん。

8時間の活動のうち、外で過ごす時間をたくさん取るのがわんぱくクラブ流。「体が動く」といふ表情や声が出ます。裸足ではできない体を使った活動が魅力」と保護者からも好評といいます。

そして、「お母さん同士の支え合いが大切」と、頼ってきたお母さんたちをサポートできる体制づくりにも力を入れており、さまざまな活動を通して子どもの力が伸びていくのと同時に、同じ悩みを持つ親同士のつながりも深められています。

現在は療育教室以外にも年に2回（就園前（0～1歳）の親子遊び「わんぱくあそびの広場」を開催し、「もも」と回数を増やしてほしいとの要望も多いといいます。また、今年の夏休みからは、町から委託を受け、支援を必要とする中高生の「長期休暇支援」に取り組んでいます。

「子育てを応援する」一つの場として、この地域の皆さんに役立つことができれば」と太田垣さん。これからも発達に不安がある子どもの、そしてお母さんたちの心よりどころとして活動していきます。

町が取り組む支援

行政編

与謝野町では、「安心と生きがいのある郷土のまちづくり」を実現するため、発達障害のある子どもの早期発見・支援に向けたさまざまな取り組みを進めることにも、療育体制の充実をはかっています。

乳幼児健診・保育所での発達障害の早期発見

発達障害は、できる限り早期に発見し、適切な支援につなげていくことが重要であることから、乳幼児健診の充実にも努めています。

「1歳6か月健診」では、歩行の確認と言葉によるコミュニケーションの様子など、この時期に現れる子どもの発達を確認するテストを行います。



1歳6か月健診の様子

「3歳児健診」では、保護者から、会話の様子、特定のものの強いこだわりの有無に注意、集中、多動性の有無などについて聞き取ります。同時に、子どもに対しては、名前や3つまでの数などの簡単な質問に対する応答、大小や物のかたちなどの認知発達の確認、簡単な発達検査などを行います。また、健診

会場での他の子どもとのかかわりや親子の様子を観察し、発達障害などの発見に努めています。

平成19年までは、3歳児健診以降就学前まで健診を行っていませんでしたが、3歳児健診以降に現れる発達障害を早期に発見し、スムーズな就学につなげていくと、平成20年度から、幼稚園・保育所・保育園の4歳児クラスの子どもの対象に「年中児発達サポート事業」に取り組んでいます。

また、保育所・幼稚園で、保育士や先生が、子どもの発達の遅れや偏りなどに気づくケースも増えています。そのときは、保護者の了解を得て、関係者が情報を共有し、必要な場合は療育教室など専門機関を紹介することもあります。保育所等でも保育できる環境と体制を整え、

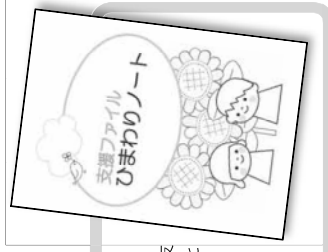
子どもたちの成長を支援しています。

療育体制の充実

保健・福祉・教育、就労などの関係機関のネットワークの構築を推進する中核機関として、平成20年に設置した「与謝野町地域自立支援協議会」。

その中の専門部会として、発達障害のある人たちの課題を明らかにし、情報を共有・検討、集約する「療育部会」を組織しました。

部会では、障害者相談支援事業所・療育教室指導員、小学校教諭、保育士、保健師、親の会など、関係者が毎月1回のべー



支援ファイル「ひまわりノート」モニター実施を開始

発達障害のある人がライフステージの変化にかかわらず、その特性に応じた一貫した支援を受け続けるには、支援者間の情報共有と共通理解が欠かせません。その一つの方法として、「支援ファイル」があります。教育・保健・福祉等に関する情報を1冊のノートにまとめて記録することで、支援の経過と今後の支援の方向性を引き継いでいくことが出来ます。今年度は、モニターの皆さんから意見を集約した結果を療育部会で分析・検討し、来年度から本格的に実施する予定です。



障害者生活支援センター 結
相談支援専門員
故金佳代子さん

故金佳代子さん

かあるがなみよこ ●保育補助員などを終えて、平成19年から現職。自閉症スペクトラム支援士（日本自閉症スペクトラム学会認定）と、宮津市在住。宮津市立支援協議会療育部会の部会長も務める。

発達障害の診断は医療機関でされるもので、私たち相談機関が診断をすることはありません。しかし、少しでも不安に感じた人やご家族の皆さんの相談を受けたり、必要な支援についてアドバイスをすることはできます。丹後地域には相談・支援機関がたくさんあります（8頁参照）ので、お気軽にご相談ください。

——自分自身や家族が発達障害と診断されると大きなショックを受ける人がほとんどで、受診や相談を拒む人も多いのではないのでしょうか？

このように考えてみてください。もし、あなたが病院で発達

障害と診断されたとしても、自分自身のほんの一部がそうだといいことです。自分特有の特性があったり、少しほかの人よりしたとが強いところがあるということが分かっただけです。決して「発達障害という人」になるわけではありません。

——相談したり、診断を受けることは、自分の良くない部分を知るチャンスということでしょうか？

そうですね。診断されたことを利用しましょう。そう考えることができれば、これから起る心配事が少し減るかもしれません。一人で悩んだり、落ち込

む必要はありません。相談機関や医療機関には、あなたのことを一緒に考えてくれる人がいます。

また、苦手なことやうまくいかないことがあっても、「自分に合わないやり方だっただけ」と自分を許しましょう。自分のことをあきらめなければ、きっと明るい未来がありますよ。

皆さんにも願いたい「温かな無関心」

——最後に、私たち地域に住む人たちにできることについてお尋ねします。例えば、スパー

でパニックになった発達障害の子どもを目にしたとき、何ができるのでしょうか？

逆に絶対にしてほしくないことは、人だかりを作ること。その家族に対して冷たい視線を浴びせること、中途半端に子どもに声をかけることです。

これらは、さらなる混乱を招き、新しい不安や嫌な感覚を与えてしまいます。つまり、すでに刺激を受けている子どもに対して、別の刺激を与えることになるのです。

支援者には見えない新たな困り事が発生することで、支援の立て直しに時間がかかることもあります。子どもにとっては、意味の分からない、しんどい時間が続き、苦痛は増してきます。さらに、経験したことを忘れにくい特性から、スパーを拒否する行動が増えたりすることもあります。ですから、こんなときは、何事もなく普段通りの買い物を続けてください。

まずはそばにいて保護者や支援者を信頼し、本人の行動を怖がったり、好奇の目で見たりしないで、「温かな無関心」をお願いしたいですね。

取材を終えて

「周囲の人がほんの少し、その人の良さに目を向け、寄り添うことができれば、発達障害の一部は障害ではなくなるのではないかと思います」

これは、大切なことに気づかせてくれた、ある支援者の言葉です。

「障害」という言葉や人と違った行動に身構えてしまい、相手のことを知らうとしない自分がいるのではないかと。障害と向き合うのではなく、人として向き合うことが大切なんだと。

そして、もう一つ。このまちには、心強い支援者がたくさんいるということを知りました。取材先で出会う人たちの輝いている表情と温かい思い。それらは、きっと支援を必要とする人たちに大きな力をもたらしているに違いありません。

地域全体に、その輝きと温かさが広がれば、このまちにはその力があるはずですよ。

（特集終わり）

相談と支援の専門家に聞く。

特集の最後は、発達障害の相談と支援の専門家、障害者生活支援センター結の故金佳代子相談支援専門員に、支援のポイントをはじめ、地域の役割などを聞きました。

みんな違ってみんないい

——発達障害というものをどのようにとらえておられますか？

一言で表すなら、「十人十色」でしょうか。「みんな違ってみんないい」と私は理解しています。しかし、違うことは悪いことではないはずなのに、ほかの人と違う個性があると、それだけで自分を見失ってしまうことがあるように思います。

意外かもしれませんが、身近に発達障害のある人はたくさんいます。ただ、その一人の中にも困難さのスペクトラムがあつて、できたりできなかったりの出入りがあるのが発達障害で

す。スペクトラムとは連続体という意味で、虹に例えるとよく分かります。虹は色の間がはっきりせず少しずつ変わっていきますが、基本的には連続しています。自閉症を例にとってみても、言葉のある人からない人、こだわりの強い人から弱い人、というようにいろいろなタイプの人がいます。

——自閉症をはじめ、発達障害については非常に誤解が多いと聞きます。

そうですね。自閉症とは、決して他人に対して心を閉ざし、自分の殻に閉じこもつてしまう心の病気で精神疾患でもありません。また、親の育て方や、その人が育ってきた環境が原因

ではありません。その人の脳の器質（機能）が原因といわれている障害なのです。

行動の理由を探る

——相談支援専門員として実際にどんな相談を受けることが多いですか？

家族の方から「周囲行動が大変なのですが…」という相談をよくお聞きします。少し意地悪ですが、そのようなときには「誰が困っているのですか？」と尋ねます。返ってくる答えは、たいいてい支援をしている人や周囲の人たちです。

——そこで、どんなアドバイスをされるのですか？

相談者が自分中心に考えていることを伝えます。誰も好き好んで厄介事を起こしている訳ではありません。その人が起こす周囲にとつての厄介事は、言葉ではうまく伝わらなかったり、解決方法が分からず起ってしまった行動で、一生懸命考えた末の行動だということを相談者に伝えます。その行動は、SOSであつたり、自分を落ち着かせるための行動かもしれません。

「またこんなことして！」ではなく、「なぜこの行動を起したの？」とその理由を探ることが大切です。

——ほかに支援の手立てとして何を大切にすべきでしょうか？

発達障害のある人の共通の特性の一つとして、「目で見ることに強く、耳で聞くことが苦手」ということがあります。

聞こえてはいますが、勘違いしていたり身についた習慣が違ふというだけです。言葉も文化も違う国を訪れたと想像してみてください。見よう見まねで独学すると、勘違いも生まれてきます。これと同じことです。

障害の有無にかかわらず誰にも当てはまることかもしれませんが、特に発達障害のある人とうまく付き合うには、考え方や見方を少し変えてみるが大切です。

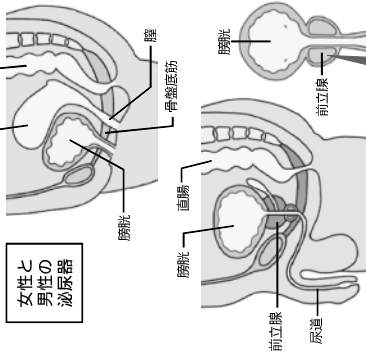
もしも自分自身や家族が発達障害と診断されたら

——今回の特集を読んで、「自分自身や家族が発達障害なのでは」と感じた人もいるかもしれません。どこに相談すればよいのでしょうか？

「お気軽にご相談ください」

宮津・与謝地域の主な相談・支援機関

与謝野町役場 福祉課	0772-43-1513	丹後地域教育支援センターよさのうみ	0772-46-2770
丹後保健所 保健室	0772-62-4312	障害者生活支援センター 結	0772-22-3915
療育教室「わんぱくクラブ」	0772-43-1126	障害者就業・生活支援センター こまち	0772-68-0005
宮津・与謝障害児通園施設 すずらん	0772-46-0216	医療機関、各小中学校などでも相談していただけます。	



女性と男性の泌尿器

肥大すると尿道が圧迫され前立腺肥大症に！

泌尿器とは

尿をつくり、蓄え、排泄する動きを担う器官を総称して「泌尿器」といいます。腎臓、尿管、膀胱、尿道が含まれます。男性には、前立腺という特有の器官があります。

「おしっこが出にくい、漏れてしまう、漏れそうになる」という悩みの原因の方、「もう年だから」「相談するのが恥ずかしい」とそのままにしているいませんか？

岩瀬保健センターで7月11日、宮津武田病院泌尿器科部長の豊津淳史医師を講師に、排尿の仕組みから男女特有の排尿障害についての講演会が行われました。今回はその内容の中から、男性に多い排尿障害「前立腺肥大症」、女性に多い尿失禁「腹圧性尿失禁」についてご紹介します。

男性に多い排尿障害「前立腺肥大症」

55歳以上の5人に1人が悩む前立腺肥大症。年々増えています。前立腺は膀胱の下で尿道を囲むような形をした臓器です。前立腺が大きくなり尿道を圧迫したり、前立腺の筋肉が過剰に収縮して尿道が圧迫されるために排尿障害を起こします。これが前立腺肥大症です。

【症状】▽排尿後、まだ尿が残っている感じがする▽トイレが近い▽尿が途中でとぎれる▽急に尿意をもよおし、漏れそうだがまんできない▽尿の勢いが弱い▽おなかに力を入れないと尿が出ない▽夜中に何度もトイレに起きる。

【原因】食生活の欧米化に伴い、脂肪成分の摂取が増加したこと、加齢や性ホルモンも影響しているようです。

【治療】▽薬物療法▽手術療法▽低侵襲性治療（温熱・高温度治療、尿道ステント法等）

【悪化させないために】▽アルコールを控える▽刺激の強い食品を避ける▽適度な運動をする▽脂

肪・たんぱく質を摂り過ぎない▽おしっこをがまんしない▽下半身を冷やさぬ▽太り過ぎない▽適度な水分補給を心がける▽めつくりと入浴し血行をよくする▽長時間座ったままの姿勢を避ける▽便秘に注意▽風邪薬や胃薬、精神安定剤を服用するときは医師・薬剤師に相談する。

女性に多い排尿トラブル「腹圧性尿失禁」

40歳以上の8人に1人が、腹圧性尿失禁の症状を経験しています。特に、出産を経験した女性に多く見られます。

おなかに強い力がかかった場合、「骨盤底筋」という筋肉が膀胱と尿道を支えることで、尿道が締まり、尿が漏れるのを防いでいます。腹圧性尿失禁とは、この「骨盤底筋」が弱くなったり、傷んだりすることで尿道をうまく締められなくなり、尿漏れを起こす病気です。

【症状】▽咳をするくしゃみをする、笑う▽走る、テニスなどのスポーツをする▽重い荷物を持ち上げる▽坂道や階段の昇り降りをする▽など強い腹圧がかかるような動作をしたとき、尿が漏れてしまいます。

【原因】出産が最も大きな原因ですが、加齢、女性ホルモンの低下、肥満などにより骨盤底筋を弱めたり傷

骨盤底筋体操の方法

- ①尿道・肛門・膣をきゅっと締めたり、緩めたりする動作を2～3回繰り返す。これによって骨盤底筋が鍛えられる。
- ②ゆっくりきゅっと締め、3秒間ほど静止した後、ゆっくり緩める。これを2～3回繰り返す。
- ③引き締める時間を少しずつ延ばしていく。
- ④1回5分間程度から始めて、10～20分まで、だんだん増やしていく。

めたりします。

【治療】骨盤底筋の弱化が原因のため、有効な薬剤はありません。まず「骨盤底筋体操」をおすすめします。が、重症の人は手術療法が必要となります。

今ご紹介した以外にも、泌尿器系の病気はあります。排尿トラブルは生活の質を悪くしますので、専門医に相談し、排尿トラブルの原因を見極め、適切な治療を受けることをおすすめします。

排尿障害や尿失禁の治療は近年、特に進歩しています。「年のせい」とあきらめず、一人で悩まずに早めに専門医に相談しましょう。

まちの話題 お届けします



披露された「ふた」舞「ゆるろ」さん

●防災フェスタinみこち 高めよう防災意識と区民の輪！

防災意識を高め、近所の助け合いを再認識してもらおうと、「防災フェスタinみこち」が7月24日から26日まで、三河内地区公民館と三河内小学校で開催されました。期間中、公民館には丹後大震災の災害記録写真約50点や当時の新聞など、貴重な資料が展示されました。25日には、地震車による地震体験や宮津消防署の防災講演会、キッズ防災検定など防災に関する催しが盛りだくさん。また、阪神淡路大震災の語り部、大地淳司さんの講演も行われ、「被災時はまず家族の安全確保が大切。また日頃の近所付き合いが生きてくる」との体験談が語られ、真摯な表情で聞き入る参加者の姿がたくさん見られました。



地震車と地震を体験する子どもたち

●幾地区シンボルキャラクター作成 「サント」君と「サクラ」ちゃん、初お披露目

7月31日に幾地さんさんパークで行われた「いくじ七夕夏祭り2010」で、幾地区のシンボルキャラクター「サント」君と「サクラ」ちゃんが区民に初披露されました。幾地区では、「明るく、楽しく、和やかに」を合言葉にまちづくりを進めており、「ユモアや楽しさを感じてもらおう」とシンボルキャラクターの作成を企画。名前はさんさんパークと敷地内に咲く桜から命名されました。全国各地で話題の「ゆるキャラ」の登場とあって、待ちわびた子どもたちに取り囲まれたサント君とサクラちゃん。今後、ボランティア活動やサークル活動、祭り、運動会などの地域活動に参加し、幾地区を盛り上げます。

●金屋あじさいまつり

梅雨の花、あじさいを愛でる

この時期の恒例となった「金屋あじさいまつり」が6月27日、上司谷公園で開催されました。

地元金屋区が中心となって手入れされた公園内には、10種類約3000本のあじさいが植栽されています。この日は梅雨の蒸し暑い日でしたが、訪れた人たちは地元の人たちが手作りの模擬店やステーションなどを楽しんでいた。また、会場の一角には与謝小学校児童の俳句作品の展示コーナーも設けられ、あじさいを眺めながら投句する人の姿も見られました。



●ゆかた着付け教室

夏のお出かけはゆかたで！

夏季におけるさまざまな場面でも気軽に親しんでもらおうと、「ゆかた着付け教室」が7月1日、8日、15日の3日間、野田川わーくばるで行われました。

朝、昼、夜の部に分かれて行われた講座には、延べ105人が参加。京都市の藤原学院丹後分校の講師から、ゆかたや夏用着物の着付けと帯結びの方法を習得しました。3回の講座が終る頃にはすっかりゆかたを1人で着られるようになった皆さん。「夏のイベントにはゆかたで出かけよう」と笑顔を見せていました。



●岩瀬幼稚園花植え

元氣いっぱい育ててね！

岩瀬幼稚園の園児が7月1日、与謝野町役場を訪れ、幼稚園で種から育てたマリーゴールドやトレンシアなどの苗を玄関前のプランターに移植しました。役場にお越しの際は、子どもたちの笑顔のように、元氣いっぱい咲き誇る花々をぜひご覧ください。



8/15 - 9/15
番組ガイド

制作番組の予定をお知らせします。当日の番組表は、有線テレビホームページでもご覧いただけます。

8/15 - 9/15

再放送の予定

- 通常放送は、午後8時から。
- 再放送は、午後9時、午後10時、翌日の午前9時、午後0時15分、午後3時からの計5回を基本としています。

8/15日	20:00 お盆特別番組 2010年「三河内町山祭」	16日	20:00 知っとコーナー、 ふるさと情報 (ふるさと瓦版 総集編)	17日	20:00 町長と加悦谷高 校生徒との対話 授業	18日	20:00 8月のTANGO (最新ヒット曲)	19日	夏燃ゆる・日本 一の山車まつり 「八戸三社大祭 2010」	20日	懐かしのメロ ディ(住民提供 ビデオ)	21日	20:00 みんなニッコ 体操
8/22日	20:00 制作番組総集編	23日	20:00 知っとコーナー、 ふるさと情報 (ふるさと瓦版 総集編)	24日	20:00 サマーチャレン ジ2010	25日	20:00 住民提供ビデオ 「各地域の夏祭 りあれこれ」	26日	20:00 与謝野町商工会 青年部主催イベ ント	27日	懐かしのメロ ディ(住民提供 ビデオ)	28日	20:00 みんなニッコ 体操
9/5日	20:00 制作番組総集編	30日	20:00 知っとコーナー、 ふるさと情報 (ふるさと瓦版 総集編)	31日	20:00 平成22年度第 26回府内報紙 (大分県大分市 開催の七夕まつ り)	9/1日	20:00 でれびふるさと 塾 防災フェス タインごち「防 災と災害発生時 の心構え」	2日	20:00 NHKビデオきよ うの健康	3日	懐かしのメロ ディ(住民提供 ビデオ)	4日	20:00 みんなニッコ 体操
9/5日	20:00 制作番組総集編	6日	20:00 知っとコーナー、 ふるさと情報 (ふるさと瓦版 総集編)	7日	20:00 9月のTANGO (最新ヒット曲)	8日	20:00 加悦谷高校文化 祭	9日	20:00 加悦谷高校体育 祭「フロックパ フォーマンス」	10日	20:00 月イチ☆きょう と府	11日	20:00 みんなニッコ 体操

心に残った映像を
永久保存しませんか？

放送した番組を1番組当たり300円でダビングし
ます。各庁舎の窓口で受け付けています（DVD等
のメディアは各自で準備し持参してください）。

地域ポータルサイトは情報の交差点！



与謝野町地域ポータルサイト

「YOSANO-STYLE」は
あなたの情報を待っています

与謝野町有線テレビが提供する「光インターネット」を活用したコミュニケーションツールとして運用している「YOSANO-STYLE (ヨサノスタイル)」。もっともって活用してあなたの知らない与謝野町を発見しましょう。



※情報掲載は「YOSANO-STYLE」内のお問い合わせフォームからパスワードの発行依頼を行ってください。

※情報の掲載にはKYTへの加入が条件となります。

足からつくる健康プロジェクトを進めています

保健課 ☎ 43-1514

第3回よさの健康づくりのついで

町では、「足」に着目した健康づくりを総合的に進めていくため、神戸大学と足の健康を考える事業者等も協賛した産・官・学のコラボレーション事業として、平成21年度から5ヵ年計画で「足からつくる健康プロジェクト」(宮城広域事業)に取り組んでいます。

6月26日には野田川わくわくほろ、その啓発事業として、健康づくりや介護予防について広く知ってもらおうと「第3回よさの健康づくりのついで」を開催。元大阪市立大学教授の羽間さんによる講演と健康測定を実施しました。

健康づくりに挑戦！

「健康づくりは、自分らしくより良く死ぬための生き方づくり、生き方の喜びが大切。毎日の生き方が健康を決めて死に様を決めている」と言葉で始まった講演会。

羽間さんは、今日の生活に「本来は生きるために食べるが、食べるために生きる」に変わった。これは



こまめに動いて歩くことの大切さを語った羽間さん。次の地区から少しずつ増やしていくことが健康の秘訣です。

人間の本能が壊れているからだ」と指摘。健康に生きるためには、頭で理解する「知」と、体で分かる「感」が必要で、その「知識」を生活の中に生かす「意識」が何より大事と訴えました。また、心をトレーニングする方法として、「笑う・感謝する・人生を楽しむ」ことを挙げ、「他人を変えることは難しいのだから、自分が変わればすべてが変わる」と話しました。

最後に、「健康づくりのキーワードは、笑顔と感謝」。運命は自分が運ぶものだから出会いがチャンスになる。人生は、無数の選択肢の中から選んで創っていくかなければならない。難しいからこそトレーニングが必要。あなたにとって幸

●各課の1日あたりの歩行数(推定値)

職 業	歩 行 数
サラリーマン	5,800歩
技 術 職 員	4,600歩
社 長	4,000歩
小 学 校 教 員	6,730歩
保 育 士	6,900歩
主 婦	4,500歩
無 職 の 高 齢 者	2,800歩

せで健康な人生を選んでください」と参加者に熱いエールを送りました。

元気に動ける体の健康をチェック

健康測定では、筋肉量、血管弾力、骨密度、腸活動、血液のサラサラ度、現代疲労、立ち姿勢力を見る足圧チェックなど、元気に動ける体の健康を点検。結果を見ると、歩く習慣がある人は全体を通して良い結果が出ていました。



血液のサラサラ度をチェックする参加者。各コーナーにもたくさんの人でにぎわいました。

功績と功労をたたえて

【府自治功労者表彰】

岡山伸枝さん(岩瀬)

市町村自治の振興と発展に功労のあった人を府が表彰する市町村・地域自治功労者表彰を岡山伸枝さんが受賞しました。

岡山さんは、平成8年に岩瀬町議会議員に初当選して以来、18年10ヵ月の最長にわたり岩瀬町議会議員と与謝野町議会議員を務め、その間、岩瀬町議会総務文教常任委員会委員長、与謝野町議会文教・厚生常任委員会副委員長などを歴任。

町政の推進と議会の円滑な運営に尽力し、地方自治の確立と発展に寄与しました。



【新世紀がやき交流】と謝野町婦人会

府民の交流・連携の進展や地域の活性化に貢献している人や団体に対し、府が表彰する新世紀がやき交流賞を与謝野町婦人会(小西順子会長)が受賞しました。

婦人会は、地場産業の母後らりめんの着物を染め上げて、小学校の卒業式で貸し出し、卒業生に着物を着せる活動を通して、子どもたちに地域の素養らしさを伝え、さらに着物の振興や地域の活性化に寄与しました。



3月23日に行われた市場小学校卒業式の様子



【送野大臣感謝状】

上田章雄さん(岡山)

人権擁護委員として、住民の人権に関する相談や人権思想の普及啓発に尽力しこのほど退任した上田章雄さんに、7月2日、与謝野町長におい、京都府分庁長官、村宮博文局長から送野大臣感謝状が贈られました。

上田さんは、平成10年から平成22年までの12年もの長きにわたり、人権擁護委員として活躍。その間、宮津人権擁護委員協議会会長、京都府人権擁護委員連合会副会長などを歴任するなど、人権意識の高揚や人権擁護行政に尽力しました。

上西さんが人権擁護委員に

住民環境課 ☎ 44-2083



上西義仁さん(岩瀬)

が、平成22年7月1日付けで人権擁護委員に委嘱されました。

人権擁護委員とは、地域で人権思想を広め、人権侵害が起きないように見守り、人権を擁護していく。法務大臣が委嘱した民間のボランティアの人たちです。

委員の任期は3年で、現在与謝野町では、11人

(加悦地域4人、野田川地域4人、岩瀬地域3人)の皆さんが活動中です。

5月の憲法週間と12月の人権週間には、各庁舎で特設人権相談を実施しています。また、京都地方労務局宮津支局(☎22・25661)では、毎月2回人権相談を実施しています。

いじめ、差別、セクハラ、DV(下メスタイプ)、ク・バイオレンス、その他人権に関する問題で困っている人、悩んでいる人は、お気軽に人権擁護委員会と法務局へご相談ください。

アベリスツイス 交流・高校生派遣事業 研修生を募集します

- 日程/10月下旬～11月上旬(11日間)
- 募集数/6名
- 研修費用/約130,000円(研修生負担金:約44,000円)
- 申込方法/8月31日(火)までに、企画財政課(☎46-3084)、加悦・野田川地域振興課にある申込書に必要事項を記入の上、お申し込みください。



「国民文化祭ってなあに？」

国民文化祭が来秋に京都市で開催されます！

国民体育大会の文化版である国民文化祭が、来年10月29日から11月6日までの9日間、市内26市町村で開催されます。

国民文化祭は、日本中いろいろな文化活動に親しんでいる個人や団体が集まって、日ごろの結束や実力を披露するため、全国各地から多くの「文化」や「人」が集まる「国内最大の文化祭典」です。

国民文化祭Q&A

Q 毎年違う都道府県で開催されるの？

A 昭和61年、東京都で第1回大会が開催されて以来、毎年を都道府県持ち回りで開催されており、今年は岡山県で開催されます。来年の京都市

で26回目となります。

Q どんな分野があるの？

A 音楽、文芸、美術、演劇、舞踊、伝統芸能などの芸術文化から伝統文化や生活文化、さらに特色ある開催地独自の文化まで、盛りだくさんの文化が期間中に次々と繰り広げられ、国内外から多くの参加者・観客が集まります。府内一円で65を超えるさまざまなイベントが行われることになっています。

Q 国民文化祭はこんな規模で開催されるの？

A 昨年開催の「国民文化祭・しずおか2009」では、県内27市町村において95の事業が行われ、4万3729人の出展者、約21.6万人の観客が会場を訪れました。

開催まであと
445日
(8月10日現在)



