

# お知らせ

## 人権ってなあに?

### 「子どもの権利」って?

少子化の進行や児童虐待の増加など、子どもを取り巻く環境は大きく変化しています。このような中、子どもの明るい未来をたくむために、親が夢や希望を持ちながら子育てができる環境を整えることは、社会全体が取り組まなければならない課題です。

世界中の子どもたちが、ひとりの人間として大切にされるよう、一九八九年に国際連合の総会で『子どもの権利に関する条約』が採択されています。この条約では、「子どもの権利」として次のような権利をあげています。



- ◆生きる権利  
予防できる病気などでいのちを奪われないこと。病気やけがの治療を受けられることなど
- ◆発達する権利  
教育を受け、休んだり遊んだりできること。考えることや信じていくことが守られ、自分らしく育つことができることなど
- ◆保護される権利  
あらゆる種類の虐待や搾取から守られることなど
- ◆参加する権利  
自由に意見を表明したり、グループをつくりたり自由な活動を行ったりできることなど

今年5日はこどもの日。「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに母に感謝する日」として国民の休日に定められています。

親から子どもへと受け継がれてきた大切な命や愛情の深さについて、今一度考えてみませんか。



「子育てサークル」で人権学習  
親子がふれあひながら、楽しい雰囲気中人権について考えてもらおう機会として、市内の子育てサークルで人権学習を行っています。



しゅくだい  
原案/宗正 美子  
文・絵/いもと ようこ  
岩崎書店

今年度は、このよつな絵本のスライドショーをしたり、大型の絵本や手遊びをまじえたりしながら、心温まるひとときをお届けします。

お問い合わせは、人権施策推進課  
☎6560  
FAX ☎6013

## 6月1日は人権擁護委員の日です

人権のご相談は、人権擁護委員へ  
人権擁護委員は、人権の大切さについて理解を深めてもらうための活動をされています。

人権についてお悩みの場合は、人権擁護委員にご相談ください。日ごろの法務局の人権相談所や委員の自宅での相談のほか、次の日程で特設相談所が開設されます。

相談は無料で、秘密は厳守されます。お気軽にご相談ください。

**人権特設相談所**  
市内2か所の特設相談所が開設されます。

○湖島の里(西部福祉ステーション)  
6月1日(月)  
午前10時から午後1時まで、  
中川委員、宮本委員、沢尾委員、加納委員  
午後1時から午後4時まで、  
藤澤委員、徳田委員、主馬委員、草野委員

○びわ高年齢者福祉センター  
6月2日(火)  
午前9時から正午まで、  
吉川委員、蓮元委員

人権擁護委員や相談についての  
お問い合わせは、大津地方法務局長  
浜支局(☎0503)へ

- 人権擁護委員のみなさん  
(平成21年5月1日現在)
- 藤澤 玲子 委員 (小沢町 ☎5989)
  - 樋口 幸永 委員 (七条町 ☎3363)
  - 中川 望 委員 (加田町 ☎2998)
  - 宮本 香代子 委員 (三ツ矢町 ☎5511)
  - 武田 敏子 委員 (口分田町 ☎4613)
  - 徳田 頼子 委員 (大辰巳町 ☎3577)
  - 主馬 益夫 委員 (石田町 ☎6267)
  - 沢尾 武廣 委員 (大宮町 ☎9565)
  - 石田 賢 委員 (谷口町 ☎2750)
  - 福田 せい子 委員 (三田町 ☎1525)
  - 加納 隆 委員 (野村町 ☎1868)
  - 草野 景一 委員 (寺師町 ☎0253)
  - 吉川 外喜男 委員 (益田町 ☎3346)
  - 蓮元 紀子 委員 (難波町 ☎2697)

# お元気ですか

シリーズ：休日・夜間に救急受診 その前に…Vol.5

## 食中毒の予防と対処法について

食中毒のシーズンが近づいてきました。食中毒は1年中発生するものですが、その大部分を占める細菌性食中毒は食べ物に腐りやすい夏場に発生数が多くなります。魚介類による腸炎ピブリオ、鶏肉、卵などによるサルモネラやカンピロバクター、おにぎりや弁当などによるブドウ球菌のほか、いろいろな食品が原因となる病原性大腸菌などもあります。これらの予防と対処法についてお話しします。

### ●食中毒の予防

WHOが発表した「食品をより安全にするための5つの鍵」を簡単に紹介します。

1. 「清潔に保つ」  
食品を取扱う前だけでなく調理中も頻りに手を洗いましょう。調理器具は洗浄、消毒しましょう。
2. 「生の食品と加熱済み食品とを分ける」  
生の肉類や魚介類を他の食材と分けて取扱います。包丁やまな板なども分けて使用しましょう。
3. 「よく加熱する」  
食品、特に肉類、卵及び魚介類はよく加熱しまし

う。スープやシチューなどは沸騰するまで加熱しましょう。調理済みの食品もよく再加熱しましょう。

4. 「安全な温度に保つ」  
調理済み食品を室温に2時間以上放置せず、保存するときは素早く冷却しましょう。冷蔵庫でも食品を長期間保存しないようにしましょう。

5. 「安全な水と原材料を使用する」  
安全な水、新鮮で良質な食品を選びましょう。果物や野菜を特に生で食べる場合にはよく洗いましょう。消費期限を過ぎた食品を使用しないようにしましょう。

### ●食中毒の対処法

細菌性食中毒は一般的に自然治癒傾向の強い疾患です。まず対症療法で経過を見ることが出来ます。下痢や嘔吐をすると、脱水症状を起こす場合がありますので、嘔吐のない1日3～4回程度の下痢ならスポーツドリンクなどを1日2リットルくらい摂取し、失った水分、塩分などを補います。原則的に吐き気止めや下痢止めは腸管の動きを抑え、細菌の排泄を遅くするため使わないでください。食事は症状が安定するまで控え、その後は重湯、スープなど消化のよいものから始めます。なお、激しい腹痛や嘔吐、発熱や血便がある場合、吐き気で水分の取れないときや1日6回以上の下痢のときは病院を受診してください。

市立長浜病院消化器科  
山内 治 先生

## 「ほってませんか？健康診断の血糖・尿糖」



市立長浜病院  
内科  
中澤 純 先生

糖尿病の方が急増しています。厚生労働省の国民健康・栄養調査によると、糖尿病とその予備群の方が1997年では980万人だったのが、10年後の2007年には2210万人に急増しています。糖尿病は脳梗塞・心筋梗塞や足の壊疽、失明や透析が必要となる腎不全などの重大な合併症の原因と

なりますが、治療が必要であるにもかかわらず、治療を受けていない方が未だに50%もおられます。

糖尿病では喉が渇いたり、尿量が増えたりすると言われていますが、全く症状がないことも多く、合併症が出て初めて気づく方もおられます。合併症が出た方にお話を聞くと、「昔、健康診断で血糖が高かった」「尿に糖がおりていた」という方がよくおられます。

現在、糖尿病やその合併症を抑える治療法が増え、治療されている方の合併症の進行は以前と比べ、相当抑えられるようになりました。健康診断で血糖や尿糖を指摘された方、是非、医療機関を受診してください。