

みずえだに新聞

Vol. 48
2024年7月
夏号



ペダル踏み間違い防止装置

連日暑い日が続いていますが、皆さん体調を崩したりはされていますか？このように暑い日などは特に色々な判断力が鈍るのではないかと思います。今回はブレーキとアクセルのペダルの踏み間違い事故についてお話ししたいと思います。と言いますのも、私の父は現在八十七歳。田舎の南大隅町で今もなお元気で生活しております。田畑などの農作業は少しずつ縮小はしてきているものの、至って元気ではあります。その父の車が今度車検を受ける時期だという事で、この機会に前々から気にはしていた、「免許返納」について家族会議を行いました。当然私たち子どもの側からの正直な意見としては、直ぐにも返納して欲しい。というものでした。しかしながら現実を見つめると一概に返納することが一番の

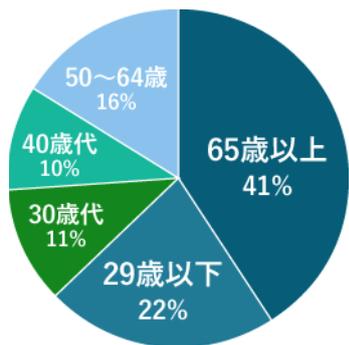
得策なのかと言えば、それは・・・。

なぜならば都市部と違って田舎での生活は、車なしでは非常に厳しい状況にあるからです。吉野辺りはちよっと歩けばコンビニやスーパーがありませんが、田舎は買物一つを取っても十数キロ離れた所まで行かないと出来ません。それに農作業、病院行きなど、やはり生活していくには車は必須のものなのです。そこで今回の結論としては、車検は通す。その代わり運転支援装置を後付けで付けてもらう。という事に決まりました。

2019年4月に東京の東池袋において高齢者ドライバーが起こした死傷事故は、皆さんのご記憶に新しいと思います。事故の要因は、まさにブレーキペダルとアクセルペダルの踏み間違いとされています。そしてこのペダルの踏み間違いによる事故はほぼ毎日のように今日ニュースで流れているように感じます。父の車はもう古いもので、そのような先進的な装置は付いておりません。

今回、それを付けたからと言って完全に安心できるわけではありません。しかし出来る事はやっておこう、後で後悔しないように最善は尽くしておこうと考えました。

高齢ドライバーは踏み間違いに特に注意が必要だといえます。「視覚機能の低下」や「注意力、集中力の低下」、「情報処理の遅れや誤り」などの高齢化の影響に加え、慌てたり、パニックになったりして踏み間違いやすいのだといえます。しかしこれは高齢者に限った事でもないのだそうです。



年齢別アクセルとブレーキの踏み間違い交通事故の割合 (2019年 警察庁調べ)

この表でもわかる通り、若い人たちもこのような踏み間違いは多々生じているのです。

このような結果を踏まえて、国土交通省は自動車のアクセルをブレーキと踏み間違えて起こる事故を防ぐため、安全装置の搭載を義務付けると発表しました。障害物の手前でアクセルを踏み込んでも急発進せず、車内の表示器で警告する仕組みです。

人間は加齢とともに、あらゆる機能が低下していきます。これは仕方のない事です。であればそのような状況になっても事故を起こさる事も必要な事だと思います。また過疎地における交通機関の問題など。今回、親の車検を機に改めて様々な問題を考えさせられました。ちなみに後付けの踏み間違い防止装置は数社から発売されており、価格は数万円ほどです。皆さんも必要とあらば躊躇せず検討してみてください。



作動するとこのように表示され、警告音がなります

スタッフ通信

受付事務

宮園

里菜

みやぞのりな

先日、姪っ子が生後100日を迎えたので、お食い初めをしました！まずは足にインクを付けて、100日の文字にしました。その後は赤飯↓お吸い物↓お魚↓赤飯↓お吸い物の順に口元へ持つてを3回繰り返しました。最後に歯固めとして、石を箸で触れて、ちよんちよんと歯茎に当てました。

お食い初めのやり方は知らないことだらけで、石が登場するとは思ってなかったのですが、びっくりでした！

姪っ子も満足そうで何よりです。これからも元氣いっぱいにくすぐくすぐ育てたいです◎



受付事務

吉原

瑞穂

よしはら

みずほ



暑い日が続き、いよいよ夏が始まります。今年の夏は今までよりもたくさん外に出て色々なところに行ってみようと思います！先日は大浪池に行ってきました。片道40分くらいかけて歩きました。山登りは初めてだったので不安定な足元の中で歩くのはとても大変でしたが頂上からの景色が素晴らしく感動しました。

たくさん汗もかいて良い運動にもなりました！その後は温泉に入ってリフレッシュしました。暑さに負けずに楽しい思い出を今年も作っていきます★ さて、今からの季節は夏の美味しい楽しみもたくさんあります。アイスクリームやかき氷など冷たいものが食べたいものがありますね。夏は楽しいイベントもたくさんありますので知覚過敏や虫歯にならないよう夏に向けてお口の健康も維持していきたいでしょう。食後の歯磨きを忘れずに歯を大切にしていきたいです。

たいものが食べたいものがありますね。夏は楽しいイベントもたくさんありますので知覚過敏や虫歯にならないよう夏に向けてお口の健康も維持していきたいでしょう。食後の歯磨きを忘れずに歯を大切にしていきたいです。

今回のおすすめ本

2018年に他界された女優・樹木希林さんが遺した言葉を、多岐にわたるメディアから厳選し、一冊にまとめた名言集の決定版です。副院長推薦本。

樹木希林
120の遺言

死ぬときぐっすり
好みに
させてよ

樹木希林

養老孟司氏推薦 70万部突破のベストセラー 待望の文庫化

幸せというのは「常にあるもの」ではなくて「自分で見つけるもの」

希林さんが残してくれた、素敵な言葉の贈り物

たとえ起きてしまった出来事が、あまり良くない事でも、その解釈の仕方や捉え方によっていくらかでも良い方向へと向かい、人生を素晴らしいものへと変えられる。院長推薦本。

あなた次第で
この世界は
素晴らしい
場所になる

ひすいこたろう

・最近、いいことがない
・会社にいる人が苦手
・いつも時間が足りない
・「もう〇歳か」と年齢に限界を感じる
・子どもが言うことを聞かない
・つい愚痴を言いくる

読者累計 200万部
発行部数 43.5万人
ひすいこたろうの原点

目の前の「現実」は変えられないでも、「どう見るか」は変えられる。 Discover

なんでも瓦版

ツバメの住宅事情

ツバメは、外敵が少なく人が頻繁に出入りする一戸建ての住宅や一戸建ての住宅兼商店に巣を組むことが多い。逆にスズメは人目につきにくい屋根の隙間や建物の間、換気扇などに巣を組むことが多いそうです。最近の住宅はそういった屋根の隙間や建物の間というものが少なく、その結果スズメが住宅難に陥りツバメの巣を乗っ取る事例が増えているのだという。ツバメも同様で、最近の住宅の構造や外壁には巣が組みにくく、昔ながらの家や商店も減っているなどの事情から住宅難に陥っているとの事。いずれにせよ人の暮らしと密接にかかわってきた野鳥たちは人間の暮らしの変化にもなつて影響を受けていると言えるでしょう。

という事で我が家はどうかというのと、合計3つの巣を作り、とても賑やかなツバメたちのハーモニーを耳にする

ことが出来ました。しかし糞害には悩まされ、スタッフの車にも迷惑をかけてしまったかも知れません。



院内セミナー

先日木曜日の午後、診療のない時間を使って院内セミナーを実施しました。内容は「感染症対策について」でした。これまでもこのテーマについては何回も行って来ましたが、避難訓練と同じでいざという時に適切な行動取るためには身に染み込ませておくのが一番だと思うからです。

ここに来て新型コロナウイルスの感染事例も微増しているとの事、また他県においては手足口病なども増えているようです。我々医療従事者は殊の外、感染予防に対して敏感でなくてはいけません。皆さんも自分の身を守るという意味でも、最低限の感染症対策は常日頃から行うべきだと思います。



魚見岳・知林ヶ島

何十年ぶりに指宿の魚見岳に行ってきました。ハワイのダイヤモンドヘッドそっくりの、岩肌荒々しい標高

215メートルの山で、指宿が「東洋のハワイ」と呼ばれるゆえんのひとつでもあります。かつて漁師が、その山頂から錦江湾の魚群を見つけて漁に出たといわれることから「魚見岳」の名がつけられたといわれ、その眺望の良さは抜群。指宿市街地をはじめ知林ヶ島や3月〜10月の大潮・中潮の干潮時に出現する砂州、晴天時には開闢岳、遠くは桜島まで眺望できます。私は指宿から自分の故郷、根占の山々を見るのが大好きです。この日はあいにくの天気でしたが、かすかに大隅山地の山々が見渡せ、さらに眼下には知林ヶ島が横たわり、広大な風景でした。



幸恵先生の

歯のはなし



陽射しが一日、一日強くなり、夏の訪れを感じる今日この頃です。六月灯や花火はここ数年コロナの影響で自粛していましたが、今年こそ楽しめるかなと思っています。

厳しい暑さを乗り切るため、うなぎを食べるといふ方も多いと思います。今年の「土用の丑の日」は7月24日と8月5日です。うなぎはビタミンAとBが多く含まれており、疲労回復効果があります。ビタミンBは口内炎の治療や予防にも有効です。万葉集にも夏バテにうなぎが効果があると読まれており、奈良時代からその効果が知られていたというから驚きです。実は冬が旬のうなぎを、土用の丑の日に食べる風習を広めたのは平賀源内だというのは有名な話ですね。養殖うなぎの生産量は鹿児島が全国一位。スーパーで買ってきた蒲焼を、家で温めなおす時、フライパンに緑茶を入れて少し煮詰めるとうなぎがふっくらと仕上がります。以前テレビで見てから、我が家はこの方法で温めますが、ペットボトル

のお茶でも同じ効果があるようですので、今度は試してみたいと思います。冬が旬といえばふぐもそうです。先日、テレビで「ふぐの歯切り」が紹介されていました。皆さんは聞いたことがありますか？ふぐが持つ硬くて鋭い歯は、エビやカニなどの甲殻類や貝をも噛み砕いて捕食できるほどのパワーを持つことで知られ、歯の切れ味はピラニアにも匹敵するといわれています。ふぐは臆病で獐猛な魚で、互いに噛みあつて、体、特に尾ひれを傷つけるのだそうです。またそれが原因で病気にかかることもあるため、ペンチで歯を切る事が行われます。観賞用のふぐは自分でサンゴ砂をかじって歯を削ることもするようです。歯切りの場合、出荷までに三回ほど作業が必要になります。歯を抜くと二度と生えてこないため、神経質なフグの負担を減らすよう歯抜きをする地方もあるようです。どちらにしても、ふぐが痛い思いをしないよう熟練の技が必要との事。人間の抜歯も同じ

です。なるべく痛くないようにと頑張って努力しています。もちろん、抜歯しなくて済むように、むし歯や歯周病の治療や予防が大切ですよ。

新年号の新聞で、今年の目標として体力づくりを掲げテレビ体操を行うと言いましたが、恥ずかしながら最近かなりさぼり気味です。携帯の脳トレだけは続けています。脳トレの問題が終わると、明言が表示されます。その中で、感銘を受けた言葉をメモに残しています。アンリ・フレデリックの言葉「健康には自由がある。健康は自由の第一のものである。」がありました。私たちは「健口」を通して、「健康」の



お手伝いをしていきたいと思っています。フレデリックの言葉には、「心が変われば行動が変わる。行動が変われば習慣が変わる。習慣が変われば人格が変わる。人格が変われば運命が変わる。運命が変われば人生が変わる。」があります。良くも悪くも自分を変えるのは自分自身。夏休みのラジオ体操を思い出し、テレビ体操を続けようと思います。

編集後記

「夏号」の発行にようやく漕ぎつけました。梅雨明けももう少しのようですが、暑さだけはもう真夏並みです。気候の変動と共に、今まで経験したことのないような高温や自然災害、容赦なくやってきます。皆さん命を守ることに第一です。自然を軽く見ないで、出来る限りの備えはして下さいね。

八月七日は月遅れの七夕です。当院では笹の葉を用意して、皆さんの短冊も飾りたいと思っています。用意された短冊に願いを書いて下さいね。「秋号」でまた紹介します。