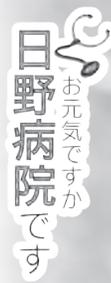


ハチにご用心！



日野病院 副院長 大谷眞二

7月から10月はハチに刺される被害（ハチ刺傷）が多く、当院でもこの時期は月6〜7人程度の方がハチに刺されて来院されます。ほとんどの方は軽症ですが注意を要する場合があります。

ハチ刺傷は症状によって大きく2つに分けることができます。1つめは刺されたことやハチの毒による痛み、腫れなどの局所の症状で、大半の方がこれにあてはまります。ハチの毒自体は強いのですが、注入される量が少ないため、毒そのもので重症になることは大群に刺されないかぎりほとんどありません。刺されたところが少し腫れる程度であればご家庭で経過をみていただいて問題ないでしょ

う。広範囲に赤く腫れてくるような場合はステロイドや抗ヒスタミン剤といった薬で症状をある程度和らげることが出来ます。腫れがひどい場合や何か所も刺されたときは受診をおすすめします。

2つめは全身症状を呈する場合で、アナフィラキシーといって過去にハチに刺されたことがある人におこる過剰なアレルギー反応によるものです。重症の場合は血圧の低下や、意識の障害をきたし、対応が遅れると死亡することもあります。ほとんどの場合、刺された直後から1時間以内に蕁麻疹や全身のかゆみ、吐き気、息苦しき、寒気などの徴候が現れます。このような場合は直ちに受診して下さい。

刺されるハチの種類はスズメバチ（当地区では「アカバチ」と呼ばれることが多いようです）、アシナガバチ、ミツバチの順に多いと言われています。とくにスズメバチは攻撃性が強く、香水、甘味料や黒い物に興奮する習性があります。予防に勝るものはありませんので、ハチに刺されない行動を心がけて下さい。

【問合せ】

日野病院
電話 72・0351

まちの文化財・史跡を歩く 其ノ一

日野町には、国の重要文化財である長楽寺の仏像をはじめ、10の指定文化財があります。

これらは、町内にあるさまざまな文化財のうち、特に重要であると認められるものです。

町内にある指定文化財

- 【国指定重要文化財】木造薬師如来および両脇侍像（長楽寺）、木造毘沙門天立像（長楽寺）、木造不動明王立像（長楽寺）
- 【県指定天然記念物】聖神社社叢（黒坂）、根雨神社社叢（根雨）、荒神原のオオサンショウウオ生息地
- 【町指定有形文化財】本陣の門（根雨）、長楽寺の十二神像、泉龍寺の因幡二十土遺品
- 【国登録有形文化財】町歴史民俗資料館（旧根雨公会堂）



長楽寺の木造薬師如来および両脇侍像など

このほか、町内には、黒坂鏡山城址や近藤家住宅、たたら跡などの、まちの基盤を支えた人たちの功績を今に伝えるもの、鶉の池や龍王滝、カワコ岩などの、伝説に彩られた自然景観など、数多くの史跡・名勝があります。

このコーナーでは、次回から、これら町内の指定文化財や史跡の数々を紹介していきます。どうぞお楽しみに。

（町文化センター 入沢）

【お願い】文化財の現状変更には届出が必要です

指定文化財について、樹木の伐採や工事など、保存について影響を及ぼす行為をするときは、あらかじめ現状変更の届出が必要となります。詳しくは、町文化センター（電話72・1300）までお問合せください。



眠れていますか？睡眠キャンペーン 実施中！

9月10日～16日は自殺予防週間です。

自殺の原因はさまざまですが、『うつ病』との関連が注目されており、うつ病の94%に「睡眠障害」があるといわれています。

鳥取県では自殺対策事業の一環として、身近で誰にでも分かる“睡眠”を切り口に、うつ病に早く気づき適切な治療につなげる「眠れていますか？睡眠キャンペーン」を実施しています。

あなたの睡眠は快適ですか？

長引く不眠は、ひょっとして「うつ病」が原因かもしれません。普段の行動を振り返って、快適に眠るための生活改善を行いましょう。

◆快適な睡眠のチェック◆

あてはまる項目が多いほど「快眠度」は低くなります。

- 寝つきが悪く、朝早く目が覚めてしまう
- いつもなんとなく、体がだるい
- 長時間眠ったはずなのに、疲れがとれない
- しばしば夜中に目が覚める
- 就寝直前に食事をすることが多い
- 寝酒を飲む習慣がある

よりよい睡眠のために

- 1 睡眠時間にこだわる必要はありません。自分に合った睡眠時間があります。
- 2 よい睡眠も、人によって異なります。
- 3 朝の光をたっぷりと浴びましょう。体のリズムを整えてくれます。
- 4 よい眠りは昼間の生活から始まります。適度な運動、規則正しい生活、バランスの取れた食事
- 5 眠たくなってから布団に入りましょう。
- 6 高血圧などの生活習慣病と睡眠は深い関係にあります。寝不足の状態が続くと交感神経が活発化して高血圧を誘発します。
- 7 ぐっすりと眠れない日が続けば、うつ病の可能性も。不眠が続けば悩まずに医療機関に相談しましょう。

不眠と睡眠不足の違い

- ▶十分な睡眠時間を確保できないのが「睡眠不足」
- ▶床に入ってもなかなか寝付けない、夜中に何度も目が覚めるような状態が「不眠」

昼寝は午後3時までに20分程度にとどめましょう

- ▶長い昼寝は、夜の睡眠に悪影響を及ぼします。

眠れていますか？睡眠キャンペーン「イメージキャラクター「スーミン（日野町版）」

