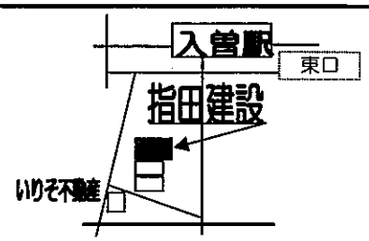
庫ちゃん大工の
木の家，にっこり 通信
2012年 8月 発行　　通算44号 (H12)

〒350−1316 埼玉県狭山市南入曽５６１
指　田　建　設
ホームページ http://www.fp-sashida.net
Eメール kazuri@fp-sashida.net
Tel 04-2959-3084　　Fax 04-2957-9492



サッシーの富士登山記２０１２

7月15、16日に日本一の頂を目指し、大学時代の仲間(アラサー女子10人！)と富士山へ！梅雨明け直前のタイミングの中、希少な快晴に恵まれ、一生の思い出に残る2日間となりました。

ようやく本八合目の本日の宿「トモエ館」到着！
夕飯のハンバーグカレーをぺろり＆ぎゅーぎゅー詰めのベッドでバタンキュー！

祝・登頂！！

5:30 到着
剣ヶ峰 3776m

4:00 到着
吉田口頂上
3710m

九合日 3570m

20:15 到着/2：00 出発
本八合目 3380m

山小屋で3時間仮眠

七合目からは岩場！息が上がるが、振り返るとそこには絶景が！疲れも吹き飛ぶ〜♪

八合目 3040m

岩場続きで登山道は渋滞中。。。

七合目 2700m

深夜1時起床。寝ぼけマナコで出発。宿前から山頂まではヘッドライトの光の列が！！

六合目 2390m

吉田口
富士が going

14:00 出発
五合目 2305m

七合目付近。山小屋前で休憩◎

六合目からは砂利道の斜面をジグザグに進む

五合目を出発♪
まだまだ余裕あり

人と住まい(予防医学住環境)講座

山本里見（東北住環境研究室代表　工博）

家庭内事故を防ぐ

○幼児の事故を防ごう!!

幼児は好奇心の塊です。這い這いがはじまると行動範囲が広がり、独り歩きできるとあらゆるものが危険の対象になり、目が離せません。なんにでも興味をもち、口や手で確認します。それで、周囲のものを認知して成長する、だれもが通る発育過程です。

でも、それが事故につながるわけですから、周囲の保護、注意が絶対に必要になります。私も経験があります。這い始めた娘がいつの間にか階段を昇っているのに気づき、あわてて階段の上下に扉をつけました。水洗便器に手を入れ、水をなめていたのにはまいりました。

毎年、４歳以下の幼児の家庭内事故死も報告され、浴槽での溺死:28人、階段からの転落:１人（H17年）となっています。そのほかに転落、誤飲、誤食、やけどなど、あらゆる事故があります。ここでは、どんな事故が起こるかを事例で紹介しましょう。

■ おふろの浴槽で溺れた！　（女児・1才9カ月）

一緒に入浴し、母親が髪を洗うあいだ浴槽に入れていた。洗い終わって見ると、こどもが浴槽で仰向けに倒れていた。抱き上げると、飲み込んでいた湯を吹き出した。

浴槽での事故は非常に多く、浴槽は滑りやすく、転倒すると立ち上がれないので、溺水事故になりやすいのです。風呂の残し湯も避けましょう。

■ コンセントに鍵をさし込んで感電！　（女児・2才2カ月）

おもちゃ代わりに鍵の束を与えた。静かなので見ると、コンセントに鍵をさし込み体を小刻みに震わせていた。　コンセントカバーを使う防止法があります。

■ 玄関ドアの蝶番に指4本を挟まれた！　（男児・５才）

子どもが先に入ったので、母親がスチール製の玄関ドアを閉めた。ドアの蝶番側に右手の指4本が挟まれ、子どもが悲鳴をあげた。幸い骨には異常がなかった。

ドアによる事故が、階段の次に多い。ドアを開けた時に反対側に子どもがいてぶつけた事故もあり、ドアの開閉時には子どもに注意しましょう。

■ タバコを食べて救急病院へ！　（男児・１才３カ月）

置き忘れたタバコを踏み台に乗って取り、食べていた。指を突っ込み吐かせたら、小さじ１杯分のタバコの葉が出、救急病院へ行った。

ニコチンは嘔吐、けいれん、呼吸困難などの中毒症状を起こし、幼児では紙巻きタバコ1/2 ～１本分が致死量。２歳以下の中毒事故原因ではタバコがいちばん多いそうです。大人の注意しか対策はありません。

■ コードを引っ張る・コードに引っかかる！　（男児・０才）

炊飯器のプランと下がっていたコードを、這い這いしていて引っ張り、炊飯中のおかゆをかぶってしまい、広範囲(10%)にやけどし入院した。

０～１歳児のやけどは非常に多い事故です。ポットを倒したり、コーヒーをこぼしたりと原因は多様です。

次回は、防犯を考えます。

「生」あるもの「死」あり。「死」を感じるゆえに「生」が輝きを放つ也。

「検診で寿命はのびない」　岡田正彦 著　PHP新書

病気の早期発見・治療が重要視されている中で、えっ？というような本です。
検診を受けた人と、受けなかった人を比較する大規模調査から次のことが言えるというのです。

・病気を早期発見し早期治療しても、寿命が延びることはない
・症状がでてから検査や治療を受けても寿命は同じ

検査を受けることにエネルギーをかけるのではなく、日々の暮らしの中で、病気をしないための努力をする考え方をしましょう、ということです。

人類にとっての最大の脅威はがんです。がんとの闘いという言葉をよく耳にしますが、真の闘いは決してがん検診を普及させることではなく、新しい治療法を開発することでもありません。

がん予防の7カ条

①タバコを生活環境から完全に排除する
②自動車の排気ガス、工場排煙、ホコリ、パウダー、スプレーを避ける
③同じ食品にのめりこまない(食品汚染は予測ができないため、ブランドや食材を時々変えて危険分散をはかる)
④野菜と果物を十分に摂る(がん予防に絶大な効果がある)
⑤肥満を解消し、習慣的に運動をする(肥満もがんの原因になる)
⑥ウィルスが原因となっているがん(肝臓がんと子宮頸がん)に気をつける
⑦日焼けをしない

病気を予防する上で重要なポイントとなるのは、やはり食事です。

ダイエット（食事）の7カ条

①炭水化物、脂肪、たんぱく質をバランスよく摂る
②肉類より魚介類を多くする
③動物性脂肪より植物性脂肪を多くする
④乳製品は少なめにする
⑤野菜と果物をできるだけ多くする
⑥塩分をできるだけ少なくする
⑦偏食をしない（同じ食品に偏らないようにする）

食事と同様に、運動の仕方についても科学的根拠が明確になっています。

運動の7カ条

①少しずつ運動のペースをあげていく(急に激しい運動をしない)
②毎日30分くらいを目標にする(あくまで目標であり、無理はしない)
③脈拍数が少し上がる程度のきつめの運動をする
④他人と競争をしない
⑤人目のある場所で行う(体調が悪くなったときのためと、長続きをさせるため)
⑥楽しくやる(無理な運動は逆効果)
⑦高度の肥満や検査値の異常がある人はあらかじめ医師に相談する

結論は**『適切な食事と運動はどんな検診にも勝る』**ということです

※毎年検診を受けているから大丈夫と考えがちでしたが、検診を安心材料にしないで、病気を予防することが大切、と改めて感じました。

7.16　さよなら 原発 10万人集会

内橋克人さんや大江健三郎さんが呼びかけた集会。代々木公園に行ってきました。
猛暑の中、人・人・人・・・・予想はしていましたが、これほどの人が集まるのを見たのは、多分、人生ではじめてです。若い人も多くいましたが、驚いたのは年配の方が、杖をついたり、車椅子で参加しているのです。
行動を起こしている人がこんなにいるなんて。
何かが変わり始めていることを感じた1日でした。

ウクライナ危機後、世界情勢も変わるも
「トイレの無いマンション」とも言われ続ける
放射性廃棄物の処理問題。これに目を背け安易に
原発推進とはいかにのです。

全国の原子力発電所が、運転を止めた時、このまま廃止の方向に行けるかもしれないと、思いました。でも大飯原発が再稼働すると決まったとき、みんなで反対の声を上げなければ変わっていかない、と思いました。
一緒に行った友だちの他にも、知人の中に私も行ってたのよ、いう人もいました。
実際に行動を起こさないまでも、同じ思いの人は、その何倍もいたことでしょう。心強く感じました。　（久）

※「冷や汁」私の夏場の必需品です。

夏は冷や汁で、

最近、涼しさと省エネの両面から、そうめんなどの他にも、冷たいパスタや冷や汁などがテレビで紹介されています。
食欲がない日でも、ご飯に冷や汁をかけて、さらさらとかき込めば意外に食がすすみます。

材料　きゅうり　1本　（塩少々）
すりごま　大さじ1杯
だしのもと　小さじ半分
みそ　大さじ1杯（濃さはお好みで）
水　200cc
氷　5～６コ
お好みで、刻んだしそやみょうが

作り方　きゅうりを薄く輪切りにして、軽く塩をふっておきます。
少ししんなりしたら、しぼって他の材料と混ぜ、氷を
５～６個入れ、冷やせばでき上がりです。