

## 社会を明るくするために

**北方中3年 井手七重さん**  
 少子高齢化が進み、周りにもお年寄りの方がたくさんいらっしゃいます。あいさつをしたり、話しかけたりすると、お互い笑顔になります。そんな笑顔があふれるような社会をつくりたい、そんな思いが「明るい社会」をつくる第一歩だと思えます。自分がすべでできるあいさつや、話しかけてみるなどという小さなことから始めていきたいです。そして、困っている人を見つけたら、勇気をもって声をかけたり、手伝いたいです。

## みんなが平等

**大東中3年 矢野叶恵さん**  
 いじめられている人を見つけたら、必ず手をさしのべるということとは、私が心に決めて、実行していることでもあります。自分が学んだことや感じたことを大切にして、私にできることを一つひとつやっています。思っています。やさしい一言で友だちや自分をも苦しめてしまうのが「いじめ」です。お互いの人権を意識して、思いやりと心遣いを、「いじめ」のなみ明るく、平等な社会をつくりたいです。

## 障がいのある人がいるのなら

**都井中2年 時任舞奈さん**  
 障がいのある人に対して、「受け入れる」ということがとても必要なことだと思います。周りの人たちから受け入れられると、不安が安心に変わり、一歩ずつ明るい未来へ進むことができるのではないのでしょうか。不安がある前に進むことは難しくなります。それは、障がいのある人もない人も同じです。そんな人たちが心に傷を負わずに済むようにわたしなりに考え、その人たちの助けになりたいと思います。

## 誇りを持った医師になる

**福島中3年 中山愛理菜さん**  
 私の目指す医師という仕事は、高校、大学、国家試験と難関を突破しなければなりません。しかし、今も大きな病を抱えながらも懸命に生きようとしている人がいます。これからますます進歩する医療技術を身に付けることが、病と闘う人を救い、病と闘う人と寄り添う家族をサポートすることができると信じ、精一杯の力であきらめずに努力したいです。自分の仕事に誇りをもった医師になる、これが私の夢です。

# 第33回串間市青少年の声を聞く会

■市内の各学校から19名が思いを述べました。今回は各中学校、福島高校の発表を要約してご紹介します。

## 生徒会長として

**市木中2年 山口智昭さん**  
 生徒会長という立場になり、物事に取り組むための姿勢を大切にしていこうと決めました。生徒一人一人が積極的な姿勢を身につけるために、学校全体で取り組んでいきたいです。さまざまな行事にも積極的な姿勢で取り組むことで、さらによいものになると思います。中学校統合が決まり、市木中学校で過ごせる時間もあと少し。積極的な姿勢を大切にして、最後まで市木中学校を誇りと伝統のある学校にしていきたいです。

## 戦争の無い世界にするためには

**本城中2年 樽角洗樹さん**  
 僕たち中学生は、戦争が起らないように、どのような努力をしていけばいいのでしょうか。「自分には関係がない」と決まってしまうことが最初の一步だと思えます。「僕たちが生きている世界を意識すること」「これが一番大切なことだと思います。平和な世の中にするためにも、僕たちの世代が次の世代に、またその次の世代にと、幸せの平和の連鎖を作っていくべきだと思います。世界中の人們が笑顔でいられる世の中を...

## AIMAI JAPANESE

**福島高2年 元村亮太さん**  
 日本人は「どっちでもいい」などと曖昧な表現が多いということについて考えることができました。最近、この「曖昧さ」を問題視する人が増えつつありますが、曖昧な表現は人づきあいの緩衝材となる利点もあります。単に曖昧な返事を推奨するわけではないですが、利点を生かすことで、日本人は今後、世界に必要とされるはずで、日本人としての存在に誇りを持ち、世界へ進出すべきなのではないのでしょうか。

## 生命と倫理

**福島高2年 野辺絵美梨さん**  
 生命か倫理かの問題は簡単に答えを出せるものではないのかもしれない。それは、状況や個人の考えで異なります。大切な物は物を一面から判断するのではなく、さまざまな視点から多面的に物事をとらえようとするのではないのでしょうか。一つの側面だけを見て、何かを批判することは簡単ですが、あまりにも無責任です。必要なのはその両面を捉え、生や死という事実の裏側にある人の心を考える力ではないのでしょうか。

Health Knowledge

# 健康マメちしぎ

## 健診を受けましょう。そして自分の健康を考えてみましょう。

はじめまして、4月より赴任しました松田俊太郎です。これまで、宮崎県各地で地域に合った医療を行ってきました。串間市民病院では、水曜、金曜の総合診療・内科外来を主に担当しています。左記のような場合は、ご利用ください。

- ・ 専門診療科を決められない方
- ・ 希望する専門診療科がない方
- ・ 紹介状をお持ちでない方
- ・ 複数の疾患をお持ちで、各専門科間の調整が必要な方

総合診療科での診療を希望される方  
 『あまり重症な感じはしないので、病院の受診はごうじょうか?』と考える場合もあると思います。しかし、自分自身が『何か調子が悪い』と感じるときには、まれに気付にくい重篤な病状が隠されていることもあり。串間市民病院にはエコー(超音波)、胃カメラ、大腸カメラ、透視、CT、MRIなど大きな病院と同等の医療検査器具がそろっていますので、皆さんご心配なく受診いただけます。必要に応じて(も)紹介も行っていきますので、遠慮なく相談し

てください。また、できるだけお待ちしないように診療を行いたいと思っておりますが、救急などの対応で少々遅れる場合もありますので、その際はご了承ください。

私は、宮崎大学の教員も兼務していますので、串間市民病院で、宮崎県民の健康を担う宮崎大学医学部生の教育も行っています。はじめに医学生が問診、診察をさせていただくこともあるかと思えますが、待ち時間のある方をお願いいたしますので、決して診療が遅れることはありません。また、医学生といっても、もうすぐお医者さんになる修練を積んできた高学年の医学生ですから、かなり知識もありませんので、より見逃しのない診療を行うことができます。もちろん、前もって医学生と一緒に担当していかどうかお聞きしますので、支障のない範囲で構いませんので、ご協力をお願いいたします。

今回の健康マメ知識は、これから行われる健康診査(健診)についてお話ししたいと思います。健診を受けたらどうすればいいか、健康のために取り組むべきこととはどんなことがあるか、考えてみたいと思います。

## まずは健診を受けたいですねー!

健診は自分の健康状態を知るために大

切です。病気の予防、早期発見が重症化を防ぐことにつながります。特定健診は、メタボリック症候群(メタボ)に注目し、内臓脂肪がたまっているかどうか、そのうえ高血圧、脂質異常、高血糖が重なっているかどうかを判定する健診です。

では、メタボに注目するのはなぜでしょうか?この内臓脂肪こそが高血圧・脂質異常・高血糖を引き起こすホルモンを多く分泌し、それが動脈硬化・脳卒中・心筋梗塞など命にかかわる生活習慣病を発症する大きな要因となります。

まずは、年に1回の健康検査を受けましょう!健康検査は健康づくりの第一歩です。健康結果をきちんと見て、気になることは遠慮せずに、ぜひ受診をしてください。

最後に、決して受けただけで終わりにしないでください!医療機関に受診中の方も、「基準値より高い数値でも主治医の先生は何も言われませんが大丈夫でしょうか?」など、ご自身の検査結果についての質問や不安があると思います。一つの項目だけでなく総合的に診断される結果を、主治医と一緒に考えてみてください。「結果が悪かったら、すぐに薬を飲みましょう」というわけではありませぬので、まずは相談をーそして、早めの生活習慣病予防・治療に取り組んでいきましょう!