

知っていましたか？ 自転車の交通ルール

④ 自転車の交通事故 パターンと対処方法

交差点での出会い頭等の事故が多く、このような事故はちょっとした安全確認を実施すれば避けることができます。今回は自転車で起こしやすい事故のパターンとその対処方法について解説します。

1 信号機のある交差点での事故 故く右折車両との衝突

交差点を横断する時に、右折や左折をしてくる車両があれば、その車両が止まるか進んだ後に横断しましょう。

※「車が止まらずに進行してくるかもしれない」と考え、危険を予測し、安全確認を徹底しましょう。「車が止まってくれるだろう」という思い込みは厳禁！

3 直線道路での事故
路変更による衝突

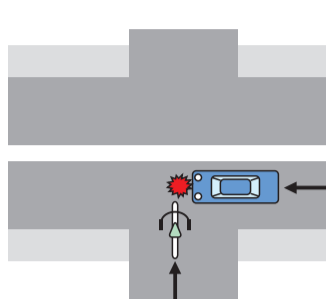
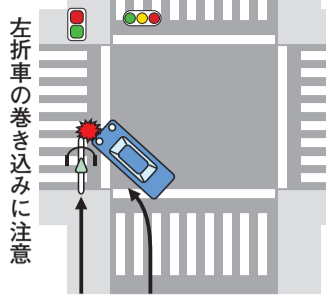
駐車車両や障害物などにより、自転車の進路を変更する時は、必ず周囲の安全を確認してから進路を変更しましょう。

2 信号機のない交差点での事故

※進路を変更する時は、常に「後ろに車両が来ているかも」と考えて、安全を確認した後に進路変更をしましょう。道路での「身勝手な行動」は交通事故を招きます！

故く出会い頭の衝突
見通しの悪い交差点、路地や脇道から大通りに出る時は、必ず一旦止まって、安全を確認してから進行しましょう。

※「車が止まらずに進行してくるかもしれない」と考え、危険を予測し、安全確認を徹底しましょう。「車が止まってくれるだろう」という思い込みは厳禁！



左折車の巻き込みに注意
信号のない交差点では一旦停止を

ゼルビアのホームゲーム 「ゆりーとマッチ」として開催

11月3日に野津田町の陸上競技場で開催されるFC町田ゼルビアのホームゲーム(対ジェフリザーブス戦)は「ゆりーとマッチ」として行われます。スポーツ祭東京2011(東京国体)のマスケットキャラクター「ゆりーと」が試合前後に登場します。ゼルビーとゆりーと一緒に会えるチャンスです。皆で応援に行きましょう。

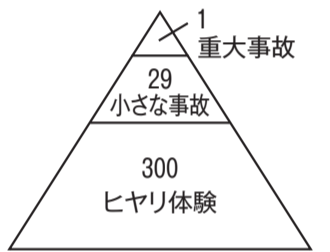
チケットに関するお問い合わせは(株)ゼルビア(☎727・5005)、町田駅・鶴川駅からの直通バス(チケット付きもあり)に関するお問い合わせは町田ツーリストギャラリー(☎850・9311)へ。

ゆりーとマッチチケット
半券キャンペーン対象
※詳細は6面を



ゆりーと(左)とゼルビー

国体推進課 ☎724・5830
FAX 724・58831



ハインリッヒの法則

が、保険の対象となる「重大事故」「小さな事故」「ヒヤリとしたこと」で済んだ事故」についてその比率を調べたところ、「一つの「重大事故」の後には、29の「小さな事故」が発生している」「29の「小さな事故」の後には、事故

健康メモ

(町田市薬剤師会)

糖尿病薬について

今回は三大成人病の一つである糖尿病のお薬についてお話します。

糖尿病は皆さんもご存じと思いますが、血液中のブドウ糖(血糖)濃度が高く長く続く病気で、血糖濃度をコントロールするのがスインと呼ばれるホルモンです。糖尿病にはウイルス感染等によりインスリンが出ないタイプのI型と、糖尿病の95%を占めるII型があります。II型糖尿病は食事や生活習慣の乱れ、運動不足、ストレス、遺伝などに

家具転倒防止器具等の支給 申請受付を終了

家具転倒防止器具等の支給及び取付支援の申請受付は、10月28日に終了しました。なお、10月29日以降に到着した申請書は無効となりますのでご了承下さい。

☎防災安全課 ☎724・3218 FAX 725・3280

知っておきたい 防災まめ知識

地震発生時の緊急行動、どうすれば良い？

家の中にいる場合は、テーブルなどの下に隠れ、たんすの上から落ちてくるものや、食器棚から飛び出してくるものから身を守ります。屋外にいる場合は、塀や壁、自動販売機などから離れて広い空き地へ。看板や広告塔、窓ガラス等の落下物にも注意しましょう。デパートや地下街にいる場合は、壁や柱など丈夫な場所に身を寄せます。

災害時、避難所にはいつ避難すれば良い？

災害が発生した時、発生の恐れがある時、市民の身体・生命に危険が及ぶと認められた時には、町田市が避難の勧告または指示を行い、避難所を開設しますので、その後に避難して下さい。地震等が発生後すぐに避難ではありません。

災害時に避難所の鍵は誰が開けるの？

災害等により避難所が開設されることになった場合、避難所の開錠は原則、学校関係者・市の職員(震度6で参集)が担当します。主に避難所となる体育館付近に取り付けられたキーボックスから鍵を取り出し開錠します。

リン分泌のタイミングのズレや不足から発症します。II型糖尿病の治療は、基本は食事療法と運動療法で行います。それでもコントロールできない時に飲み薬や注射薬でコントロールします。飲み薬はインスリンをスインから出させて血糖を下げる薬と体内にあるインスリンを上手に利用させる薬に大別され、薬により服用のタイミングや注意が必要ですので代表的なお薬について解説します。お薬は大きく5つに分類されます。

1つ目は、スインに働いてインスリンの分泌を促す薬です。穏やかに長時間効くSU薬は1日1〜2回食前または食後に服用しますが、より速やかに、短時間だけインスリンの分泌を促す速効型インスリン分泌促進薬は、1日3回食直前に服用します。このタイプの薬は低血糖を起しやすいため、食事と服用のタイミングを十分注意して下さい。また、新しく開発された

1日1回服用するDPP-4阻害薬はインクレチンという、血糖を一定に保つ働きをするホルモンの働きを強め、血糖の高い時にだけ働くので、低血糖を起しにくいとされています。

次に肝臓でのブドウ糖の産生を抑える薬があります。この薬は肥満傾向の方にSU薬と一緒に服用することが多く、1日2〜3回食後に飲みます。下痢や発熱時の服用には注意が必要で、副作用として胃もたれ、軟便などがあります。

3つ目はデンブン等をブドウ糖に分解する酵素の働きを抑え、小腸での糖の消化・吸収を遅らせ、食後の急激な血糖上昇を抑える薬です。この薬は糖尿病の初期に用いられ、1日3回食前に服用しなければ効果がありません。また、摂取カロリーを減らすこととはありませんが、副作用としてお腹の張りやオナラがよく出しますので、少し辛いかもしれません。

4つ目は脂肪や筋肉での糖の利用を促進しインスリンの効きを良くする薬で、1日1回服用します。最近、フランスでこの薬の副作用として、膀胱がんの発生率が高いと指摘され、日本においても、医師と良く相談して服用するようにと指示されています。

5つ目は、内服薬でコントロール不良の場合に不足しているインスリンを補充するインスリン注射があります。インスリン注射は作用時間により分類され、速効型・速効型と体内で不足しているインスリンを維持する中間型・持効型または、超速効型・速効型と中間型を混ぜた混合型があります。インスリンの種類、注射する時間や量は患者さんの状態により決まります。インスリン注射はI型糖尿病には絶対必要となります。

糖尿病のお薬で一番注意したいことは、低血糖症状です。症状としては、あくび、悪心、倦怠感、冷汗、動悸、ふるえ等が起き、重症になると意識を失うこともありま

す。この様な症状が現れたら、すぐに砂糖・ブドウ糖が入ったジュースを飲むか、角砂糖4個ほどをなめましょう。また、症状が消失してもビスケットやクラッカーを4〜5枚、またはロールパン1個、ご飯を茶碗半分位などを食べましょう。そして、医師の診察を受けましょう。低血糖の原因は自己判断で薬を多く服用(使用)したり、服用(使用)時間を守らない、決められた食事量より少ない、激しい運動や飲酒等があります。

糖尿病は血管障害、神経障害、網膜症、腎症などの病気を引き起こし、足の切断、失明、人工透析のおそれがあります。そのためにも、普段から偏食・過食、連日の大量飲酒、運動不足、睡眠不足、ストレスの蓄積に注意して生活しましょう。