

地域安全ニュース

池田地区防犯協会
池田警察署 572-0110
みんなでつくろう
安心の街

不審な声かけ注意

～半数は下校時～

道内では児童生徒への不審者による「声かけ」などの事案が増えています。

「声かけ」「つきまとい」などの発生は、午後3時台の下校時が最も多く、発生場所は「通学路を含む道路」が大半を占め、次いで「公園」となっています。

冬に向かい、暗くなる時間が早くなっています。万が一の際の対応や、児童生徒がかけこめる「子ども110番の家」の場所確認など、今一度安全対策を見直してみてください。

盗難多発

【池田町】

- 9月1日・26日、池田町内の公共施設内に駐輪していた自転車が盗まれた。
- 9月10日、千代田の自動販売機から、現金が盗まれた。
- 9月11日、信取の一般家庭敷地内に駐車していたトラックの窓ガラスが壊された。

【浦幌町】

- 9月1日、厚内の一般住宅敷地内に設置された軽油タンクから、軽油が盗まれた。

軽油被害が続いています。
引き続き注意をお願いします。

標語コンクール表彰

平成26年度「地域安全・少年非行防止標語コンクール」ではたくさんの応募作品があり、池田署で表彰が行われました。

【地域安全部門】

- 小学生の部 銀賞 中村夢奈さん（大津小6年）
入選 牧野ほの花さん（豊頃小6年）
- 中学生の部 銀賞 佐々木楓さん（豊頃中1年）
入選 松崎永慈さん（豊頃中1年）

【少年非行防止部門】

- 小学生の部 入選 島崎愛彩さん（大津小5年）
入選 杉村美音羽さん（豊頃小5年）
- 中学生の部 銅賞 田頭胡桃さん（豊頃中2年）
(町内分のみ掲載)

はるにれ

～みんなで築こう 安全で安心な大地～
http://www.ikedaya-police.pref.hokkaido.jp

池田警察署 572-0110
茂岩駐在所 574-2013
豊頃駐在所 574-2151
大津駐在所 575-2002

作成：松井健治

冬山の遭難防止

～冬山は 装備・計画 しっかりと～

冬山には、見渡す限りの銀世界、白雪を踏んで自然と闘いながら山頂を極めるだごみなど、夏山とは違う大きな魅力があります。

その反面、吹雪などの悪天候、寒気、雪崩などの危険な要素を多くはらんでおり、滑落、雪崩、吹雪によるコースの見失い等の遭難も多く発生しています。

次の点に注意してください。



- 無理のない計画と登山届の提出を
登山届を最寄りの警察署に提出し、家族や職場にも連絡をしましょう。
- パーティーでの登山を
経験豊富なリーダーのもとで登山に努めましょう。
- 万全の準備と余裕のある食糧の準備を
悪天候の条件下にも耐えられる装備と予備の食糧や携帯電話のバッテリーを携帯しましょう。
- 入山前に気象状況の確認を
絶えず気象情報に注意し、天候の悪化が予想されるときは中止しましょう。

「冬の交通安全運動」が実施されます!

【実施期間】

11月11日（火）から11月20日（木）

【交通事故防止ポイント】

- 高齢者の交通事故防止
夜の外出は、反射材を付けて、いつもより目立ちましょう。
- 夕暮れ時と夜間の歩行中自転車乗用車の交通事故防止
自転車も夜間は必ずライトを点灯しましょう。
- 交差点の交通事故防止
青信号でも左右の確認をしましょう。
- 飲酒運転の根絶
飲酒運転は重大犯罪! 「飲酒したら運転しない」「運転するなら飲酒しない」を徹底しましょう。



SisterCity Summerland Review



アンナさんが姉妹都市サマーランド市の新聞「サマーランドレビュー」の記事を紹介します。

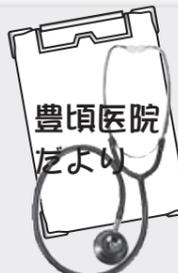
Summerland Museum Awarded For Award

The Summerland Museum has been nominated for a very respected award called - 'Governor General's History Award for Excellence in Community Programming'. Summerland has an exhibit called 'Doe Shi Kai' in the museum. Summerland was nominated because of 'Doe Shi Kai'. In the exhibit, there are many Japanese items. The items are from Summerland citizens who came from Japan. Some items are: clothes, luggage, tea sets, and dishes. 3 women - Bernice Shiosaki, Sharon Stone, and Ruth Van Teen planned the exhibit. If Summerland wins, they will be awarded 2500\$ and a trip to Ottawa, Canada.



サマーランド博物館が賞にノミネート

サマーランド博物館は「優れたコミュニティ・プログラミングに贈られる総督の歴史賞」という非常に尊敬されている賞にノミネートされました。サマーランド博物館には「ドゥ・シ・カイ」と呼ばれる展示があります。サマーランド博物館は「ドゥ・シ・カイ」の展示でノミネートされました。展示には、たくさんの日本の物品があります。この物品は日本から来たサマーランド市民が持っていたものです。衣類、旅行鞆、茶器、お皿等です。ブレニス シオサキ、シャロン ストーン、ルース ヴァン ティーンの三人の女性がこの展示を企画しました。もしサマーランド博物館が受賞すれば、2500ドルの賞金とカナダのオタワ旅行が授与されます。



不眠と睡眠薬の話

豊頃医院院長 八重柏政宏

豊頃医院通院患者さんの中には高齢化もあいまって不眠を訴える方が多く見られます。老人になると睡眠時間が短くなり夜中によく目覚めます。高齢者の睡眠時間は6時間以下の方が多く、熟睡感も少なくなりがちです。老人だから仕方が無いと思われがちですが、高齢になるとどうして睡眠が短くなるのかご存知でしょうか。人の睡眠の仕組みはまだまだわからないことが多いのですが、メラトニンというホルモンによる睡眠調節が年と共にうまく行かなくなると、睡眠時間が短くなると考えられています。

①メラトニンとは
メラトニンは脳にある松果体と呼ばれる部位から分泌されるホルモンです。メラトニンの分泌は光によって調節されています。夜暗くなると光が少なくなるとメラトニン分泌が多くなり、朝になり光に多く照らされると分泌が減ります。まさに夜を覚えてくれるホルモンです。メラトニンが分泌されると体は睡眠の準備に入り睡眠が誘導されます。そのためぐっすり眠ることが出来ます。しかしながら、メラトニンの分泌は子供の頃にピークを迎え、年とともに減少します。図に示すように60歳以降はほとんど分泌されなくなります。メラトニンが出なくなるので老人の睡眠は浅く、子供の時の様な

ぐっすりした睡眠ができなくなってしまうと考えられています。夜中に何度も目覚めるのもメラトニン不足のためです。

②睡眠薬について
不眠を訴える患者さんは睡眠薬を希望されることが多いです。睡眠薬は脳に働いて脳の働きを抑えることで眠りに導きます。現在主に非ベンゾジアゼピン系と呼ばれる睡眠薬が使われています。睡眠薬の作用が長く体に残ると様々な悪影響があるため最近の睡眠薬は数時間で効果がなくなるようになっていて、睡眠導入剤として作用します。それでも大量に使用すると意識障害を起したりすることがあるため慎重に服用する必要があります。

メラトニンそのものを服用してもうまく睡眠薬としては働きません。そのためメラトニンと同じ働きをするメラトニン受容体作動薬(商品名:ロゼレム)が使われます。睡眠導入剤と違って、メラトニンが作用した時と同じように自然な眠りを誘導することができるとされています。

