

# 腹の虫が鳴く!!

よく「腹の虫が鳴く」というように、腹部からゴロゴロ、グーグーといった音が聞こえることがあります。

こうした腹部の音は、医学的には「腹鳴」と呼ばれます。腹部に聴診器を当てると、健康な人でも腹鳴は聞こえますが、その多くは腸内でガスが移動する時に起こるものと考えられます。

腸内のガスは、大部分が口から食物と一緒に消化管内に入った空気と消化の過程で醸酵して生じたメタンガスなどで、大腸の一つである上行結腸や横行結腸などを移

動する際に、腹鳴として外から聞こえることがあります。

ちなみに、腸内の醸酵ガスは炭水化物よりタンパク質の多い食物の方が溜まりやすくなります。そのため、タンパク食が主体の欧米人の屁の方が、日本人の屁より臭いといわれます。

その他、空腹時に胃がグーと鳴ることがありますが、この場合は胃内に生じた消化液（胃液）が胃粘膜を刺激して胃の運動が活発化し、それで

音がでることが多いようです。

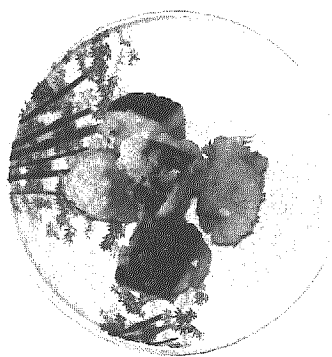
また、胃下垂や胃アトニーの人は、食物が胃の中に停滞している時間が長く、そのため胃液混じりの食物によってポチャポチャといった音をたてることがあります。いずれにせよ、これらの音は特に心配する必要のないものが多いのですが、中には専門的な治療が必要なケースもみられます。

最も危険性が高いのはイレウス（腸閉塞）です。この場合は激しい腹痛や嘔吐、便秘などの症状が主体ですが、腸内のガスの動きも激しく、聴診器を当てると金属音

## 手軽でヘルシー 今月の料理 コーナー

6月に基本健診を終え、先月中旬には循環器の指導会が行われました。大勢の人が参加され、真剣に自分の「からだ」について考えるよい機会になったと思います。

今回は、その時に試食してもらった一品をご紹介します。塩分をひかえめにした、見た日にもおいしそうな一品です。



(1人分)

- ・かぼちゃ.....300g
- ・にんじん.....50g
- ・小麦粉.....1/2カップ
- ・水.....1/4カップ
- ・塩.....小1/2
- ・揚げ油

- ①かぼちゃを3cmくらいの大きさに切り、7~8分蒸す。
- ②にんじんをすりおろし、衣の材料に加え、①を2~3分油で揚げる。

## ◆歯牙脱臼

大人と子供を比較すると、子供の方が多くの外傷を受けます。中でも、子供の歯の外傷の原因としては、転倒や打撲によるものが多数を占めています。歯の外傷でも、歯牙が完全に脱落したときは、脱落した歯を湿ったガーゼに包むか歯を口に含む、牛乳の中に入れるなどの方法で歯科医院に行けば、再植可能な場合もあります。また、受傷後時間が早いほど、再植できる可能性も高くなります。

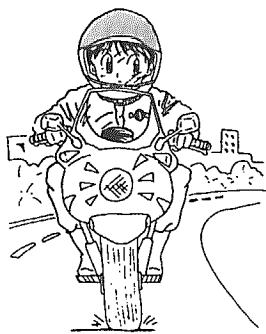
新潟県歯科医師会

# 夏の交通事故防止運動

### 運動の「スローガン」 疲れてる 夏こそ願う ゆとりの運転

二輪車は、購入費や維持費等が安いという経済的効果のほかに、狭い道でも運行できる、駐車スペースが小さくてすむなど、とても便利な乗り物です。

反面、身体を露出しているため、交通事故による死傷の割合が高いなど、安全性に関する問題点も



- ◇ライダーの皆さんへ
  - ◇ヘルメットを着用したら、あごひもをしっかり締め、あみだかぶりはやめましょう。
  - ◇服装は夏でも肌が出ないものに、靴はかかとのあるものや、ブーツにしましょう。
  - ◇自賠責保険の期限を確認しましょう。
  - ◇交差点では、まわりの車の動き

に十分注意しましょう。

◇他のドライバーから見やすいよう、ライトの昼間点灯に心がけましょう。

◇ドライバーの皆さんへ
 

- ◇二輪車は車体が小さいため見落としやすく、また距離が実際より遠くに見えることがあります。右折する際は対抗してくる二輪車の動きに十分注意して、速度や距離を正確に判断しましょう。
- ◇進路変更やドアを開ける際は、必ず後方の安全を確認しましょう。

県立自然科学館から  
「夏の特別展」  
のお知らせ

県立自然科学館では、夏休み期間中（7月25日(火)～8月31日(木)）左記の「特別展」を開催します。皆さんも、ご家族お揃いで出かけてみませんか。

- ◎ロケット探検館
  - 会場：特別展示室・講堂
  - 内容：ロケットの動く仕組みにスポットをあて、ロケット技術を紹介いたします。
- ◎ロケットショー
  - 会場：エントランスホール
  - 内容：サイロケットピアニスト・レミファ嬢など五台のロケットで、楽しみながら科学してもらいます。

※なお、お問い合わせは県立自然科学館（☎025-1283-1331）までどうぞ。

- ◎家族を考えなおす（長岡会場）
  - 高齡化社会と老人の立場から
  - 講師：浅妻康二新潟薬科大学名誉教授
  - とき：9月6日(木)11月15日(木)（全10回）、午後1時30分～3時30分
  - ところ：長岡市高齡者センターけさじろ
  - 募集人数：30人（応募者多数の場合は抽選）
  - 申込受付：8月11日(金)まで（必着）
- ◎地球と環境汚染（新潟会場）
  - 講師：及川紀久雄新潟薬科大学助教授
  - とき：10月5日(木)11月2日(木)（全5回）、午後1時30分～3時30分
  - ところ：東北電力カグリーンプラザ
  - 募集人数：30人（応募者多数の場合は抽選）
  - 申込受付：8月14日(月)から9月14日(木)まで（必着）

## 自動車の検査・点検整備制度の改正

### “車の健康” 気をつけてますか？

先月（7月）から、「自動車の検査および点検整備制度」が変更されました。これは、自動車技術の進歩や車の使われ方が多様化するなど、自動車を取り巻く環境の変化に、きめ細かく対応するために行われるものです。

今回改正された制度には、大きく分けて次の3つのポイントがあります。

- ポイント1
  - ・車の健康管理は、ユーザー自らの責任で
- ポイント2
  - ・6ヵ月点検の廃止
  - ・12ヵ月点検、24ヵ月点検の項目の半減
- ポイント3
  - ・“車齢”が11年を越える車両の車検期間の延長

6ヵ月点検の廃止や点検項目の削減などの見直しを実施されることにより、これまで以上に

車を持つ人の責任が問われることとなります。

皆さんも、日常の点検を習慣づけるとともに、定期点検を含め車の使用状況に応じて、自分の判断で適切な点検整備を実施するように心がけましょう。

いずれの講座も、教材費は二千円です。なお、お申込みは、往復ハガキに「公開講座（長岡、新潟）希望」と明記のうえ、住所・氏名（ふりがな）・年齢・性別・電話番号を記入のうえ、左記宛に郵送してください。

（財）新潟県長寿社会振興財団  
〒950 新潟市新光町七二（県商工会館六館）☎025-1285-1140

## 歯の健康 ～一口メモ～



歯医者さんが教える……

◆子供の歯のチェック  
保育園の頃には熱心だった「おやすみ前の歯磨きチェック」も、小学生ともなるとお子さんにまかせてしまいがち。でも、この頃に生えてくる六歳臼歯（第一大臼歯）は、永久歯の歯並びの中心となる大切な歯です。小学生とはいっても、まだまだ上手な歯磨きはまだできないもの。もうしばらくは、お母さんのチェックが必要ですよ。おやすみ前にはお子さんの歯をチェックし、一生自分の歯で食べられるように注意してあげましょう。