

ちとせっこセンター  
ボランティア歴 13年

## 子どもたちの《笑顔》から 元気もらっています

久野 恵子 さん



栗山町出身／信濃在住／民生委員や千歳市ファミリーサポートセンターボランティアとして活躍中／趣味は3人の息子たちが高校野球だった影響で高校野球を観戦することと、折り紙で季節の飾り物をつくること。

ちとせっこセンターでボランティアとして活躍する久野恵子さんにお話を聞きました。

子どもが好きで、市の児童館で保育補助員として勤務していました。千歳市で育ち、子育ても終えたので恩返しをしたいと思っていたときに声をかけていただきました。

ちとせっこボランティアの活動内容を教えてください。ちとせっこセンター内で開催される講座などにパパやママが参加しているときに行う《保育ボランティア》と、クリスマス会で子どもたちにプレゼントする名札をつくるなどの《手作り遊具ボランティア》に参加しています。得意な方

だけの活動もできます。

ちとせっこボランティアの魅力を教えてください。

かわいい子どもたちの成長を近くで見守ることができると。それと、一緒に遊んだりお話をしたりして、子どもたちの《笑顔》から元気をもらえることです。また、ボランティアを通じて新しい自分を発見することもでき、保育に携われて本当に役得です。

ちとせっこボランティアで気をつけていること

子どもたちが怪我をしないように、保育の最中は絶対に目を離さないことです。寝ている子の近くで遊んでいる子がいるときは、特に気が抜けませんね。

ちとせっこボランティアに興味がある方にひとこと

ちとせっこセンターでは、たくさん講座を行っていますが、保育の人数制限などで申込者全員が参加できないことがあります。保育ボランティアが増えると、もっと多くの方が利用できるようになります。子どもが好きな方、子どもに囲まれた最高の環境で一緒に活動してみませんか。ご興味のある方はちとせっここどもセンター(40)1777へご連絡ください。

## 先生、教えて!



市立千歳市民病院 地域医療連携課  
☎(24)3000 内線 8138

### 高血圧症と麻酔



市立千歳市民病院  
麻酔科診療科長 塚窪 俊裕

今回は、「高血圧症と麻酔」についてお話しします。

血圧が高く症状がない方でも、そのまま放置していると、麻酔を行うとき、とても危険です。

麻酔中は、手術や麻酔薬の影響で、血圧が変化しやすくなりますが、高血圧のある方は、より血圧が上がったり下がったり過ぎたりしやすくなります。さらに、薬物に対する反応も一定ではないことが多いです。

また、血圧が上がると頭蓋内出血、心不全などのリスクが高まり、血圧が下がると全身への血流が悪くなり、脳梗塞や心筋梗塞などの危険性が高まります。

このように、高血圧は、麻酔や手術などに対して相対的にリスクを増加させると考えられています。

手術を予定している方は、高い血圧を放置してはみましよう。

手術を予定していない方も、日ごろからの心掛けが大切です。高血圧を抑えるには、食事や運動、禁煙など、危険因子となる生活習慣を見直す必要があります。

例えば、《塩分摂取は1日6g未満》、《適度な運動を行う》、《食事は腹八分(肥満は手術麻酔のリスクを高めます)》、《十分な睡眠時間をとる》、《ストレスを上手に発散させる》、《タバコを控える(喫煙は手術麻酔のリスクを高めます)》、《激しい寒暖差を起さない》などが挙げられます。

ご自身の普段の生活を振り返るとともに、健康を維持するためにも、高い血圧を放置することはやめましよう。

第30回