

楽しいこと  
たくさん  
”  
アルヴェ  
“



みちのくプロレス「アルヴェマッチ」

7月16日から19日まで行われた秋田拠点センター「アルヴェ」のオープニングイベントには、約5万人が来館！ 大盛況のスタートを飾ったアルヴェ。市民活動、市民交流の拠点として期待がふくらみます！



光と音のファンタジア



ふるさと秋田への想いをこめて

環境都市あきた宣言  
一人ひとりが  
未来を思い行動を

7月19日、環境都市あきた宣言記念式典が行われ、市民のみならずとともによりあげた宣言文を、会場に集まったみんなで声高らかに読み上げました。

これを機に、より一層、環境のため、未来の秋田のため、わたしたち一人ひとりがよく考え行動し、「人にも地球にもやさしいあきた」をめざしましょう。

「環境都市あきた宣言」について詳しくは、環境企画課へどうぞ。tel(863)6632

環境都市あきた宣言(前文省略)

- 1 清らかな水とさわやかな空気のもと、健やかなくらしを守ります。
- 1 多様な自然をとうとび、身近な緑に親しみ、豊かな心をはぐくみます。
- 1 知恵と工夫で、限りある資源とエネルギーを大切にします。
- 1 世代や地域を越えてともに語らい、環(わ)となって取り組みます。
- 1 一人ひとりが秋田を知り、地球に学び、未来を思い、行動します。



アルヴェ子ども未来センター

建都400年を学ぶ  
地域の歴史に  
興味津々

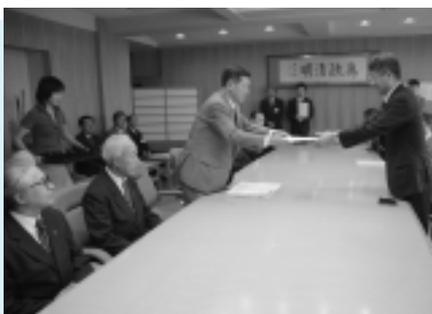
秋田藩にまつわる講義や千秋公園の散策などで建都400年を学ぶ特別授業が、市内の小学校6校で開かれました。



昔の姿を思い描きながら千秋公園を散策

旭南小では、歴史作家の土居輝雄さんから、佐竹氏が秋田へ来てまちをつくるまでの話や、古地図を見ながら外町のころの地域の話の聞きました。また、佐竹史料館の日野久館長の案内で千秋公園を歩き、昔の久保田城の姿にふれました。ふだん見慣れている地域の風景が、いつもとちょっと違って見えたようです。

を  
合併  
知事  
申請  
書



知事に申請書を渡す佐竹市長

7月26日、佐竹秋田市長、大山河辺町長、伊藤雄和町長が、寺田県知事に「合併申請書」を提出しました。

これは、河辺・雄和両町を秋田市に編入するという「廃置分合」案が、7月22日・23日に各市町で開かれた臨時議会で議決されたことを受けて行われたものです。今後、県議会の議決と知事の決定、総務大臣への届出を経て、10月下旬の総務大臣の告示によって市町合併が正式に決定されます。



今月のドクター  
長沼敏雄 先生

(市立秋田総合病院 消化器内科・代謝科科長)

このコーナーでは、みんなが健康で元気に過ごすために必要な、ドクターからのちょっとしたアドバイスを紹介します。

## ピロリ菌と胃・十二指腸潰瘍<sup>かいよう</sup>

ピロリ菌は強い酸性の胃の中でも生息できる細菌で、日本人の約60%が保有していると推測されています。最近の研究でこの菌が、胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃癌、胃リンパ腫など上部消化管の病気と深く関係していることがわかってきました。

今回はこのピロリ菌と胃潰瘍、十二指腸潰瘍のお話をします。

### ピロリ菌+ストレス・暴飲暴食などで潰瘍に

胃・十二指腸潰瘍の人の92~99%がピロリ菌を保有しており、潰瘍の発症にピロリ菌感染が最も重要な要因と考えられています。潰瘍はピロリ菌により傷害された胃や十二指腸の粘膜に、ストレスやアルコール、薬剤、暴飲暴食などの二次的要素が加わり発症するとされています。

ピロリ菌に感染しているかどうかは比較的簡単にわかります。血液中や尿中の抗体検査、便の抗原検査、試験薬を服用し呼気の成分を調べる尿素呼気試験、内視鏡検査時に行うウレアーゼ試験や培養法などです。

## 除菌療法で8割の人の菌が消えます

胃・十二指腸潰瘍の最も多い症状はみぞおちの痛みで、空腹時や夜間に痛みが増強する特徴があります。その他、吐き気、嘔吐、食欲不振、胸焼けなどがあり、潰瘍から出血すると吐血や下血(黒い便)を生じます。

治療方法としては、傷ついた胃粘膜を胃酸から守り、修復する目的で酸分泌抑制剤や粘膜防御剤の内服が行われます。さらに、ピロリ菌感染が認められたときには除菌療法を行います。除菌療法は3種類の薬(2種類が抗菌剤、1種類が制酸剤)を1週間服用する方法で、治療を受けた人の約80%でピロリ菌が消失し、潰瘍の再発が予防されます。

## 感染していても症状がなければ大丈夫

ピロリ菌に感染していてもほとんどの人は、症状もなく、健康に暮らしています。胃潰瘍や十二指腸潰瘍になる人は、ピロリ菌感染者のうちのごくわずかなので、すべての感染者が除菌療法を受けなければならないわけではありません。除菌療法が必要かどうかは主治医とよく相談してみてください。

## 健康 はつらつ情報

### 健康づくり<sup>けんこう</sup>月間の<sup>げっかん</sup>標語<sup>ひょうご</sup>募集<sup>ぼしゅう</sup>

市では、「健康あきた市21計画」に基づいて、10月を健康づくり月間としています。期間中にフォーラムなどを実施するにあたり、生活習慣の改善に対する市民の自覚を高め、健康増進の取り組みを推進する啓発標語を募集します。最優秀作品(1点)と入選作品には記念品を贈呈します。

申し込み 8月31日(火)(必着)まで、はがき、Eメールに、標語(1作品・未発表に限る)、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を書いて、〒010-0976 秋田市八橋南一丁目8-3 市保健所保健総務課tel(883)1170

Eメール ro-hlmm@city.akita.akita.jp

### ビューティースリムクラス

20~50歳代の女性で4日間受講で

きるかたが対象です。運動や食事についての講話や実技、調理実習。無料。とき / 9月8日(水)午前9時30分~正午、15日(水)・22日(水)午前10時~正午、29日(水)午前10時~午後1時

ところ / 市保健センター 定員 / 30人  
申し込み 市保健所保健予防課  
tel(883)1175

### 女性のための<sup>じょせい</sup>食生活<sup>しょくせい</sup>講座<sup>かこうざ</sup>

60歳以上の女性が対象です。旬の素材でバランスのとれた食事作り。講話と調理実習。定員32人。無料。とき / 9月10日(金)午前10時~午後1時 ところ / 市保健センター 持ち物 / 筆記用具、エプロン

申し込み 8月17日(火)から市保健所保健予防課tel(883)1175

### いきいきサロン

おおむね60歳以上のかたが対象です。参加無料。直接会場へどうぞ。

リフレッシュ体操 8月17日(火)午前10時~正午。飯島老人いこいの家で。tel(845)3692 軽スポーツを楽しもう 8月18日(水)午前10時~正午。八橋老人いこいの家で。tel(862)6025

### 在宅<sup>ざいたく</sup>介護<sup>かいご</sup>者の<sup>ごしゃ</sup>集い<sup>つど</sup>

寝たきりや痴呆のかたなどを家庭で介護しているかたが対象です。参加無料。直接会場へどうぞ。

とき / 8月26日(木)午後1時30分~3時 ところ / 市保健センター

問い合わせ 在宅介護者の集い代表の廣田さんtel(863)0935

### 8020<sup>は</sup>い<sup>としよ</sup>歯<sup>ほしゅう</sup>のお年寄り募集

大正13年3月31日以前に生まれたかたが対象。歯科医療機関で口腔内診査を実施し、自分の歯が20本以上あるかたに認定証を交付します。

申し込み 8月30日(月)まで秋田地域振興局健康増進班tel(855)5170