



### 薬は正しく

#### 使いましょう

人は遠い昔から天然の草根木皮や鉱物などのいわゆる経験的な薬物を健康を守る医薬品として利用してきましたが、自然科学の発展とともに有効成分の抽出、合成方法の発見、新薬の開発などの絶え間ない研究がすすめられて、今や医療上医薬品の重要さは言うまでもありません。しかし、研究がすすめられるにつれ、また誤用や乱用により、無効であつ

たり逆に作用が強すぎたり、また思わぬ副作用が知られるようになり、社会的問題になっております。医薬品は適確な効能を活用しつつ副作用の発現を防止するため、医師、薬剤師などの専門家の助けをかりて適切な使用がなされねばなりません。これに関連して厚生省では、従前の医薬品の有効性ないし安全性を現在の学問レベルで洗いなす再評価作業がすすめられており、さらに副作用の抑制に重きをおいた各医薬品の使用上の注意の記載の改善も併せてすすめられております。医薬品の販売等は薬事法で厳しい規制がなされていますが、さらに使用者にも医薬品に対する正しい知識をもってもらい、その効果を十二分に活用したいものです。医薬品は症状にあつたものを正しい時期に必要な量だけ服用することが重要です。

医薬品の購入、使用、保管については次のことに注意しましょう。

- 薬剤師等の専門家によく相談し、症状や体質、既往歴、妊娠の有無により、自分にあつたものを用いる。
- 毒性の強い毒薬、劇薬や医師の処方せん、指示により使用する要指示医薬品は特に注意し、自分かかってに使用しない。
- 外箱や添付文書には、用法用量、効能効果などのほか、使用上の注意や副作用

が記載されているのでよく読んで使用する。

○服用量や服用の回数、時間などの用法用量はよく守る。他の薬をのんでいる場合は専門家に相談する。

○経時変化を考慮して使用期限の入っているものがあります。古いものは使わないように。

○乳幼児や小児の手の届かないところに保管し、湿気や直射日光、高温は避ける。

○医薬品に頼りすぎないようにし、日常生活や食事等の改善が効果をあげること多い。(業務課)

### ボランティア活動に

#### 参加しよう

「ボランティア」という言葉をご存知でしょうか。一般的には、「奉仕者」とか「篤志家」というように訳されています。

社会や人びとの福祉を高めるため、自分から積極的に、しかもその行為に対し何の報いも期待せずに労力や時間を提供する人のことです。

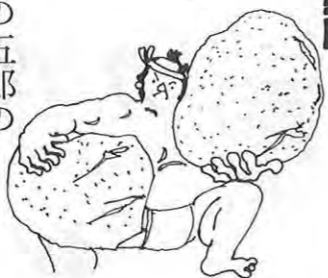
「社会のために役立つことをしたい」「困っている人びとの手助けをしたい」といような善意や奉仕の気持ちを、たとえそれがどんなに小さくても、どんなにささやかなものでも最大限に生かして世の中に役立たせていくことが、今の地域社会の中できわめて大切なことと思えます。

ボランティア活動は、健康な成人や青年だけがするものではありません。子供からお年寄り、そして障害をもっている人、全ての人ができるものです。車の中でお年寄りに席をゆずったり、道がわからなくて困っている人に教えてあげたりする小さな親切も、ボランティア活動の大切な土台であり、入口なのです。

わたしたちのまわりには、ひとりぼっちのお年寄り、身体の不自由な人、病気で寝たきりの人、交通事故で親をなくした子ども等いろいろな問題をかかえた人びとがたくさんいます。地域のみながあなたにかい気持ちで、不安のない生活をおくれるようにすることが、地域社会におけるわたしたちの願いであり、責務ではないでしょうか。

近くのお年寄りの話し相手になっている人、ひとり暮らしのお年寄りの身のまわりのお世話をしている主婦、身体の健康保持を兼ねて近くの公園や道路の清掃

## 民話



### 横手の五郎の猫伏石

上益城郡益城町

松野 国策

益城町の府内古閑部落の入口に、太か石の二つあるもんな、こるが「猫伏石」たい。

横手の五郎は、木山城から天草に行き本渡で清正公さんと一騎討して死んだ、木山弾正の息子じな。子供ん時かる清正公さんば親の仇て聞いち、いつか仇取ろうて思うち、若者にならしたたい。丁度清正公さんの熊本城ば作らすけん、よか按配て人夫に化けちな、仇ば狙どらしたたい。ばつてん仲々隙は無し毎日ガマ出しよつたら、力は強し品なあるけん、逆に清正公さんのむぞがって「お前は、よ

うガマ出す」て言われち、「ハイ、我が築きや我が城ですたい」て、キヤア言うたたい。兼ねがねが仇ば取れば、この城は我が城で思うちとるけん、本音のヒツと出たつたいな。清正公さんな「こら方角も無あこつば言う。危にやあもん」て思うちらしたてたい。ある時、城の土台にする大石ば探せ、て言われち、猫伏ば持つて木山川塘ば、上らしたげな、ばつてん仲々太か石ちゆうは無し、どうとう河原村まじ行て、ようやつと見つけち、その石は三つ、猫伏に包うじ背中に引っかろうち、河原街道ば、道長ンごう戻り掛らしたてたい。ばつてん何様重さが重さが。「ウソウソ」言うち戻りよつたが、人間より猫伏の方が保てんな、府内古閑まじ来てどうとう、猫伏のバリバリてヒツ破ぶれたげな。何様もたえち戻らにやおごらるし、猫伏は破れち物無らん、日は暮れよるて言う如たる風じな、どんこんこんん仕様の無かけん、「ああ七八釜っさ」て言うち、小まか方ン石はヒョイて両方ン手じ差し上げち、後ン石ヤ構わんないつちえち、さつさつ熊本さんキヤア戻つたげな。残つた石ヤ方角も無あ太かもんだけん、誰ン動かしきらんな、今でんそんなり道の真中に、ゴロツとしとつたたい。うそて思うちなら見ぎや行て見なつせ。とてんとてん、人間の抱え切る如たる石じや無かですばい。

作業を続けている老人、自分も何か社会にお返ししたいとコツコツと点訳をしている障害者の方々、障害児のために登下校の送り迎えをしている主婦など、わたしたちのまわりにもたくさんボランティアがいます。

問題は、わたしたちの身近なところにあります。あなたもボランティア活動に参加しませんか。

ボランティア活動の手助けをする機関として、あなたのお住まいの市町村に社会福祉協議会があります。お気軽にご相談ください。(社会課)

### 本とのふれあい

灯火親しむの好季は、読書の秋でもあつる。読書の重要性については、古今東西あまねく論じられているが、しかし一方で、読書が苦痛な営為と受けとられる場合もすくなくない。

サンケイ新聞社の調査によると、読書を敬遠する人々の理由として、①仕事に忙しい②読む根気がない③テレビを見たい④興味を覚えない⑤レジャーを楽しむ

たい。といった回答があげられていた。いった人間は、一生にどれくらいたの本が読めるものか。自分の生涯の読書量を計算したのは芥川龍之介であつた。その結果、わずか数千冊にすぎないことを知つて、かれは大いに失望したという。杉浦明平氏は、現に一月一ページ主義をつらぬいていて、月二十五冊を讀四百ページの本にして、月二十五冊を讀破する計算になる。

もっとも、必ずしも多くを読めばいいということでもあるまいが、国民の平均読書時間は三十分から一時間というのが三八％、三十分以内が三二％、一〜二時間以上が四％となつていて。

これは毎日新聞社の五十年九月調査だが、同じ調査は、書籍を読む人いわゆる書籍読書率が四六％で前回より五％ふえたのに対し、週刊誌・月刊誌を読むという雑誌読書率は六二％で、前回と同率であることを教えている。

こうした書籍派を職業別にみると、単純労働者の一〇％増をはじめ、大企業、官公庁の幹部・自由業の九％、主婦八％学生六％というふうな、各層で急増している、ともいふ。

ひところ、活字はなれが云々されたが人々はしだいに、活字へもどつつつあるといえようか。一冊の本との出会いが、思わね自己啓蒙の端緒となる例はおびたしい。(県立図書館)