

◆歩行者の安全確保

令和7年 県内の歩行者の交通事故死者数
死者数…24人(前年比-10)

- 道路横断中が15人
- 高齢者が14人で、年齢別では80歳以上が9人と最多

歩行者の注意点

- 道路横断時は、横断歩道を利用する
- 手を上げるなど、運転者に対して横断する意思を明確に示す
- 夜間などは、反射材や明るい色の服を着用する

運転者の注意点

- 横断歩道手前では減速し、歩行者を優先する
- 日没前からライトを点灯、こまめな上下切り替えを心がける



◆全国地域安全運動

期間 10月11日(日)～20日(火)

10月11日は「安全安心なまちづくりの日」

全国地域安全運動は、「地域安全活動」への関心を高め、身近な犯罪を防ぐ運動です。

「地域安全活動」では、安全で安心して暮らせるまちを実現するため、それぞれの地域において地域ぐるみで犯罪などの防止に取り組む活動をしています。地域住民が中心となり、自治体、学校、警察、事業者などと連携しながら、防犯ボランティア団体として活躍しています。

市内には、168団体の自主防犯組織が結成されており、地域の治安維持のために青色防犯パトカーによるパトロールなどを行っています。



青色防犯パトカー

協力：土浦市医師会

健康教室



頭頸部がんのお話

結束 寿 先生

(結束耳鼻咽喉科・皮膚科医院)

「頭頸部」とは、顔から首にかけての領域を指します。この範囲にある鼻・副鼻腔、口、のど、甲状腺などに生じるがんをまとめて「頭頸部がん」と呼びます。耳にする機会は多くありませんが、食べる、話す、呼吸する、においを感じるといった日常生活に欠かせない機能に関わる病気です。

よく知られた危険因子は、たばこと過度の飲酒です。特に両方の習慣が重なると、発症の危険性がさらに高まります。全体としては中高年の男性に多いものの、種類によっては若い人や女性にも発症します。一部の中咽頭がんにはHPV(ヒトパピローマウイルス)、上咽頭がんにはEBウイルスが関係しています。両習慣がない女性でも、長く続く鉄欠乏性貧血などを背景に、まれに下咽頭がんを発症することがあります。「自分は吸わない、飲まないから大丈夫」とは言い切れません。

頭頸部がんは、食道、肺、胃、別の頭頸部など

のがんが重なって生じやすいことも特徴です。早期には症状が目立たず、進行してから見つかることも少なくありません。進行すると治療が大がかりになり、治った後にも飲み込みにくさ、声の変化、味覚の低下、外見の変化などが残り、生活の質に影響することがあります。そのため、予後は決して良いとはいえず、早期発見が大切です。

治りにくい口内炎、飲み込みにくさ、長引く声がれやのどの痛み、血の混じった痰、片側だけの鼻づまりや鼻血、痛みのない首のしこりなどが続く場合は、放置せず耳鼻咽喉科に相談してください。耳鼻咽喉科では、細い内視鏡などを用いて、外からは見えにくい鼻やのどの奥も調べます。禁煙と節酒、口の中を清潔に保つことに加え、果物や野菜をバランスよく摂る食生活も、発症リスクを下げる可能性があります。そして、小さな異変を見逃さないことが早期発見への第一歩です。