



まいづる花図鑑  
【協力】 瓜生勝朗

Vol.184



カヤラン (ラン科)

まだ雪が残る林道を歩いていると、折れて落ちた杉の枝にカヤランが付いていることがある。カヤランは岩手県以南の湿度の高い谷間などの常緑樹の枝に長いひげ根を出して着生する多年草。春、葉の間から出した細い花茎に淡黄色の花を4〜5個ずつ開く。花は径7ミリの位で花弁はさじ状。果実は羽着に熟し、粉のような種を風で飛ばす。名前の由来は、2列に並んだ葉がカヤの木の葉に似ることから。京都府準絶滅危惧種。

## ドクターのひとこと 〜そのトピック〜

### 子ども達の生きる力を育むまちづくり

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化し、日々の暮らしに影を落とす中、未来を担う子ども達が、厳しい境遇にあっても、希望を持って人生を歩める環境を作るのが重要である。舞鶴市在住や出身の若者には、スポーツや文化芸術の分野で、全国的あるいは世界的に活躍されている人たちがいる。その一方で、障害や虐待、ヤングケアラーなど課題を抱える子ども達もいる。

「少しでもハンディを持たせず社会に送り出してやりたい」これは私の強い思いであり、これこそが行政が果たす重要な役割の一つであると考えている。

このような中、舞鶴市文化親善大使の田中彩子さんからも同様の思いを聞かせていただいた。厳しい境遇にあっても、文化芸術に触れ親しむことで、新たな活力が生まれる。仲間と共に行う音楽活動を希望する子どもなら誰でも参加できる環境を整え、お互いを認め合いながら、仲間同士で教え合い、助け合って、目標を達成する喜びを経験してもらおうことは、子ども達が、誇りと自信、夢と希望を持ち、積極的な自己実現につながる。

市民や関係団体の皆さまと連携して、このように取り組み子ども達の生きる力を育むまちづくりを進めていきたい。



## 人権の輪

全ての人に優しい文字へ  
広がるユニバーサルデザイン

「老眼が進んで文字を読むのに苦労する」。社会の高齢化が進む現代、そういう人は多いでしょう。小さい字で書いてあると単純な数字やアルファベットさえ「3」なのか「8」なのか、もしかして「5」なのかと裸眼では歯が立たず、老眼鏡やルーペ眼鏡を取り出すことになりました。でも最近、いろんな場面で読みやすい書体(以下「フォント」と表記)が使われるようになってきました。

例えば左下の英数字を読んでみてください。どちらも「シック体」ですが、上は従来から使われてきたフォント、下は最近使われ始めたUDフォントと呼ばれるもので、文字の中の隙間部分を広くとって、視認性が良くなるように工夫されています。

UDはユニバーサルデザインの略。ユニバーサルデザインは、年齢、性別、文化、身体状況など、人が持つさまざまな個性や違いにかかわらず、最初から誰もが利用しやすい都市や建物、道具、仕組み、サービスなどを提供していくこととする考え方のことです。

フォントはデザイン全体の印象を大きく左右するもので、読みやすさという条件だけで決められるものではありません。しかし、確実に情報を伝えることに重点を置けば、誰にでも読みやすいフォントを選ぶことは大切な視点になります。

UDフォントは学校教科書での採用が進んでおり、パソコンの基本ソフトもWindows10以降は標準で搭載されるようになりました。普段は気が付かないかもしれませんが、ユニバーサルデザインの精神は、さまざまな場所で広がりを見せています。

※「広報まいづる」もUDフォントをメインに紙面を構成しています。

《人権啓発推進課》

C69S83  
C69S83

▲上が従来のフォント(HG創英角シックUB)、下がUDフォント(FOT-UD角ゴ\_スモールPr6)

## マイ健康通信 ホットな健康情報をお届け！

意図せず他人のたばこの煙を吸ってしまうことを「受動喫煙」といいます。喫煙する人以外も受動喫煙によって、多くの病気などの危険性が高まります。厚生労働省研究班の推計では、家庭や職場での受動喫煙が原因で1年間に約15,000人が死亡しているとされています。特に、成長発達期にある子どもへの受動喫煙で、気道アレルギーが悪化してぜんそくが治りにくくなったり、乳幼児突然死症候群(SIDS)が増えるなど健康への影響が報告されています。子どもへの受動喫煙を防止することは、大人の務めです。

子どもは大人に比べ、呼吸器や中枢神経の発達が未熟で、身体的な影響を受けやすいです。両親が喫煙する場合、両親ともに喫煙しない場合と比べて、子どもは約2〜2倍の頻度で気管支炎や肺炎を起すといわれています。

### 受動喫煙が子どもに及ぼす影響

子どもは大人に比べ、呼吸器や中枢神経の発達が未熟で、身体的な影響を受けやすいです。両親が喫煙する場合、両親ともに喫煙しない場合と比べて、子どもは約2〜2倍の頻度で気管支炎や肺炎を起すといわれています。

## 子どもと受動喫煙

健康づくり課(☎65・0065)

### 【子どもの体への影響】

- ◆風邪をひきやすく、治りにくい◆中耳炎や歯肉の黒ずみ・歯周病◆身長伸びが悪くなる◆脳の働きが悪くなる◆妊娠中では、低出生体重児や流産・早産のリスク◆SIDSのリスク

### 分煙の限界

- ◆空気清浄機・換気扇…空気清浄機や換気扇には周辺のたばこの煙を全て吸引するほどの吸引力はありません。また、空気清浄機のフィルターではたばこの有害物質を許容レベルまで減らすことはできません。煙に含まれる有害物質は、空気中を漂い、やがて建物全体に広がります。
- ◆完全に仕切った喫煙室…喫煙者の出入りの際に、たばこの煙が人の動きとともに喫煙室の外に排出されます。ドアの開閉も手伝い、喫煙室内の空気が室外に出ていきまいます。

◆屋外での喫煙…喫煙者の服に有害物質がついてしまい、空気中に拡散されます。喫煙後も、喫煙者の吐く息からは有害物質が出ています。

### 子どもを受動喫煙から守るために

- ◆受動喫煙の大半は、室内の空气中に滞留しているたばこの煙を知らず知らず、吸うことで起きています。特に、今日の住宅はエネルギー節約のため気密性が高くなり、この状態が長く続いてしまいます。また、煙の出ない加熱式たばこも、紙巻たばこ同様有害物質が出ているので、受動喫煙には注意が必要です。
- ◆できれば禁煙、無理なら節煙
- ◆家庭内では吸わない
- ◆吸うなら屋外で吸い、吸った後はたばこの臭いが体から消えるまで子どもそばには近寄らない
- ◆定期的に換気する

子どもは大人と比べ呼吸回数が多く、親と親密な身体接触が多いため、親のたばこの害をまともに受けてしまいます。自身の健康だけでなく、子どもや家族の健康のためにも、ぜひ禁煙にチャレンジしましょう。

禁煙が自力で難しい場合は、禁煙を応援してくれるアプリの利用や禁煙外来がある医療機関の受診をお勧めします。禁煙治療に保険が使える医療機関もあります(詳しくは、下ノードの日本禁煙学会ホームページで)。

