



社会を明るくする運動

「社会を明るくする運動」。聞いたことのない方が多いと思います。これは世の中から非行や犯罪をなくすことによって明るい社会を築く啓発活動のことです。法務総合研究所が1948年から2006年までの犯歴を調査した結果、人数においては全犯罪者の3割である再犯者が件数においては全犯罪の6割を実行していました。2018年版犯罪白書によると、2017年の再犯者率は48.7%でした。犯罪や非行をした人が立ち直り、再犯をしないようにすることで犯罪の約半分を防止することができるのです。「社会を明るくする運動」はすべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪のない地域社会を築こうとする全国的な運動で、2019年で69回目を迎えます。

再犯を防ぐためには、どうすればよいのでしょうか。取締りを強化する姿勢を示すことや、罪を犯した人を法の定めによって適切に処罰することも犯罪の抑止力として必要なことです。しかし、まだ裁判で罪が確定していない犯人や容疑者をネット上で非難したり、個人情報暴露して家族までも攻撃対象として犯人を苦しめたりしたところで、攻撃している人は自己満足できたとしても、再犯防止には何もなりません。死刑や終身刑以外に犯罪者を社会から永久に排除することは不可能です。立ち直りを決意した人を社会で受け入れていくことや、犯罪や非行をする人を生み出さない家庭や地域づくりをすることがとても大切なことなのです。

立ち直りを支える家庭や地域をつくる。そのためには、一部の特別な人たちだけでなく、地域のすべての人たちがそれぞれの立場で関わっていく必要があります。「社会を明るくする運動」では、犯罪や非行のない地域をつくるために、一人ひとりが考え、参加するきっかけをつくることを目指しています。7月1日午後4時30分から府中駅前のけやき並木で市内中学生のボランティアも含め、「社会を明るくする運動」の街頭広報活動が行われます。機会がありましたら、お立ち寄り下さい。

便秘について



便秘とは、便が週に3回より少なかったり、5日以上出ない日が続けば便秘と考えます。また毎日出ていても、出すときに痛がって泣いたり、肛門が切れて血が出る場合も便秘です。注意が必要なのは、小さいコロコロの便や軟らかい便が少しずつ何回も出ている場合です。このような場合は、腸に便が溜まりすぎて隙間から軟らかい便が漏れ出るようになっている状態では便秘が疑われます。

自分でトイレに行けるお子さんは「ウンチでた」と教えてはくれませんが性状がわからないため、実は便秘だったというケースもあります。また、学童期以降になると生活リズムが不規則になりやすい長期休みなどで食欲不振・腹痛などの症状から便秘が疑われることがあります。寝る時間が遅くなることで朝起きられず、食事の時間がずれると食欲がなくなります。そうすると大腸の動きが悪くなります。便は、夜ぐっすり寝ている間に体をお休みモードにする副交感神経の働きで肛門近くまでやってきます。朝ごはんを食べることで胃や腸が刺激されて、朝に便が出やすくなるのです。

他に便秘が起こる理由として、硬い便を出して肛門が切れ、痛い思いをすると、2~3歳のお子さんは次の排便を我慢してしまったり、肛門の筋肉を締めながら気張るようになります。便はしばらく我慢していると出なくなりますが、そのまま大腸に残ります。大腸は便から水分を吸収するのが役目なので我慢することでどんどん便は硬くなってしまいます。そしてまた出すときに痛みを伴ってしまうため悪循環になってしまうのです。

「便秘の悪循環」をさけるために、必要ならば処置や薬を使用することもあります。トイレに座れるお子さんは毎朝ゆとりをもち、トイレに座る習慣をつけるといいでしょう。ただし、無理強いをしたり、あまりにも長い時間かけることは避けましょう。まだトイレトレーニングができていないお子さんに無理にトイレトレーニングをすすめていくとトイレに対する恐怖心から便秘を悪化することになるので本人の発達段階を考慮して始めましょう。

早寝早起きとバランスのとれた食事を3食きちんととり、間食も決められた時間に食べるなど規則正しい生活が大切です。

これは便秘かな？疑問に思われた場合は相談してください。

崎山先生の当番日 『府中市民保健センター』

6/25(火) 夜間診療 (19:30~22:00)