

広報 いづま

市の人口

(12月1日現在)

世帯	14,575	(+2)
人口	56,122	(+28)
男	27,722	(+13)
女	28,400	(+15)

昭和57年0月5日 第117号

編集発行 富津市役所 〒299-16 千葉県富津市湊260 電話 (0439) (67) 0511

あけぞう
おめでとう
おめでとう
おめでとう

ことしは成年

犬といえば知恵・勇気・誠実の代名詞のような動物。では日本にイヌ年生まれの人がどのくらいいるかといいますと、意外に少なく全国でざっと874万人（総理府統計局調べ）日本の総人口を12支に分けると11番目になります。

1月号

思うこと



いろはカルタの一枚目は、ご存じの「犬も歩けば棒にあたる」。物事をなそうとする者は、それだけ災難に遭うことも多いのだとも、思いがけない幸運に会うこともあるのだとも言いますが、どちらの解釈をとるにしても、今年は何事もなく、慎重な心配りで積極的な努力を惜しまず、開運開達いなしと行きたいものです。そこで、成年生れの方がたに、年の始めのそれぞれの思いを寄せていただきました。

佐貫小 (6年生)
鈴木潤也くん



野球部に入って
がんばりたい
鈴木潤也

謹賀新年

皆様お多幸を祈り申し上げます。健康に当たり幸い私健康にあつて手紙を書きながら成年生れとして社会の恩に報いたく、おに出来ず限りの奉仕をこまやかにさせていただきます。

榎本五郎

岩瀬 榎本五郎さん

(無職)



つがなくな
今日一日を送りけり
天の恵みに
生きたる此の身は



岩瀬 榎本武治さん
(商業)
榎本武治
成年八十六

教馬 進藤綾子さん
(主婦)



昨年(1976年)は国際障害者年のため、いろいろな行事に追われ、かなり多忙な一年であったが、この年の設けられた意義をしっかりと心に受け止め、これからの活動に大いに役立てたいと思う。せつかく習い始めた三味線も手話も、忙しさのためみんな中断してしまつた。今年こそじっくりと……と思うのだが毎日飛び回っている私にとつて、果して、どの程度でまできることか。

大学三年になる長男を頭に、三人の子供たちも各々大きく成長した。この辺で、思い切り子離れし、今まで県内だけであつた手品での施設慰問を(主人やる人、私カバン持つ人)今年はずっと県外まで足を延ばしてみたい……等考えるこの頃である。

成年だから、と特別に気負うつもりは全く無いが、健康の続く限り、身体の不自由な子供さんたちのため、ボランティア活動を通じて何かお役に立ちたいと願いつつ、がんばっている毎日です。

こんにちは市長です



過去・現在・そして未来 ⑩ 地を馳け、空を飛ぶ

皆さん、あけましておめでとうございます。今から考えれば無鉄砲な話ですが、当時はまだ操縦できる人が日本に何人もいなかった時代ですから、私は大いに得意でした。海軍飛行隊令の制定が大正5年、東京・大阪間に郵便飛行の始まつたのが大正8年、リンドバーグの大地を馳け空を飛ぶと言つても、馬や獣のことではなく、私の若い日の飛行機操縦と自動車レースの話です。もっとも、1人での操縦は7回で、その7回とも着陸に失敗してひっくり返りました。私から、腕前のほどは皆さんは想像におまかせすること、大正8~9年で、横浜の運送店に勤めていたときです。

前にも話したように、私は子供のころからエンジンに非常に興味を持っていましたから、好きこそ物の上手で、エンジン修理ではだれにも負けない自信を持っていたのです。そんなことから、当時生妻にあつた民間飛行場の場長とも親しくなり、タダで飛行機操縦を

思えば私の人生は、エンジンと共に歩いてきた面もあるような気がします。

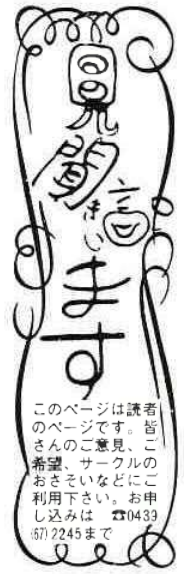
皆さん、あけましておめでとうございまして。今から考えれば無鉄砲な話ですが、当時はまだ操縦できる人が日本に何人もいなかった時代ですから、私は大いに得意でした。海軍飛行隊令の制定が大正5年、東京・大阪間に郵便飛行の始まつたのが大正8年、リンドバーグの大地を馳け空を飛ぶと言つても、馬や獣のことではなく、私の若い日の飛行機操縦と自動車レースの話です。もっとも、1人での操縦は7回で、その7回とも着陸に失敗してひっくり返りました。私から、腕前のほどは皆さんは想像におまかせすること、大正8~9年で、横浜の運送店に勤めていたときです。

**歳末たすけあい募金
みなさんの善意
90万円余りにのぼる**

—12月15日現在で—

恵まれない人たちに温かいお正月を…と寄せられる皆さんの善意は毎年多くの額にのぼり、市内の各施設や保護世帯、また、ねたきりのお年寄りなどに配分し喜ばれています。今回も多くの善意が寄せられ、12月15日現在で90万4千212円にもなりました。募金された方は次のとおりです。

■団体の部	20,000円	障子谷 能登勝治	20,000円	障子谷 能登勝治
4,138円	10,000円	亀田 高橋一作	10,000円	亀田 高橋一作
24,000円	10,000円	小久保 平野常雄	10,000円	小久保 平野常雄
	20,730円	木更津市 榎本由枝	20,730円	木更津市 榎本由枝
48,000円	200,000円	川名 森常次郎	200,000円	川名 森常次郎
	1,900円	小久保 八木下九平	1,900円	小久保 八木下九平
15,836円	1,000円	〃 磯野実	1,000円	〃 磯野実
20,000円	1,000円	〃 平野晴夫	1,000円	〃 平野晴夫
	1,000円	〃 藤平隆	1,000円	〃 藤平隆
30,000円	1,000円	〃 藤平勲	1,000円	〃 藤平勲
	200,000円	大塚 東弘里	200,000円	大塚 東弘里
50,000円	5,000円	〃 広田隆	5,000円	〃 広田隆
9,907円	3,000円	〃 広田英雄	3,000円	〃 広田英雄
	100,000円	二間塚 鈴木三郎	100,000円	二間塚 鈴木三郎
12,934円	2,000円	富津 横田久治	2,000円	富津 横田久治
50,000円	1,000円	〃 横森 田中隆勝	1,000円	〃 横森 田中隆勝
22,667円	毛布1・シーツ1	八幡 北野輝樹	毛布1・シーツ1	八幡 北野輝樹
	10,000円	東京 北野寛作	10,000円	東京 北野寛作
	2,000円	竹岡 山金井源吾	2,000円	竹岡 山金井源吾
	1,000円	山中 石井八千代	1,000円	山中 石井八千代
	3,000円	富津	3,000円	富津
■個人の部				
12,000円	八幡 庄司市之助			
2,000円	海良 神子一			
10,000円	豊岡 明石業津			



このページは読者皆このページです。皆さんのご意見、希望、お書き下さい。お申し込みは0439-672245まで

ご厚意ありがとうございます

▽金5万円

大佐和婦人会(会長1秋葉

きみさん)から、大佐和地区

小・中学校の特殊学級へ。

▽灯油

・(南)岩釜石油(金谷2193

番地)から、金谷地区の生活

保護世帯へ一冬分の灯油を。

・吉原商事(湊812番地)

から、市内の生活保護世帯に

と30万円相当の灯油を。以上の方からご寄付をいただきました。

大貫駅に地下歩道を建設

国鉄大貫駅の構内を通過、駅前前原道から駅裏側の市道に通じる、地下歩道が建設されることになりました。

この歩道は、幅員二・五メートル、延長八三・五メートルで造られ、工期は、9月30日までの予定です。

市民文化教養講演会

松原泰道氏を招いて

人間を考える

とき 2月20日
午後1時40分～3時10分
ところ 富津市中央公民館
入場は無料です。皆さん誘い合わせてお出かけください。

申し込みは

1月25日までに

市民文化教養講座

郷土研究が主題の文化教養講座は、本紙の12月号で詳しくお知らせしましたが、1月30日、2月6日、14日の3日間開かれます。

自分たちの郷土を知るにはよい機会です。あなたも参加してみませんか。

参加ご希望の方は、1月25日までにお申し込みください。

申し込みの方法や学習内容など詳しいことは、広報12月号をご覧ください。

会社会教育課(☎651113)に1115におたずねください。

漁業者転業相談員が変わります

県から嘱託され、長い間漁業者転業の相談員として皆さんに親しまれてきた織本家義さん(富津)が、このたび退職されました。後任として、永島寅吉さん(富津)が決まり、皆さんの相談相手として活躍くださいます。今後もお気軽ににご相談ください。

年金だより

保険料は所得から控除されます

国民年金の保険料は、家族のために納めた分も含めて「社会保険料控除」扱いで前年の所得から全額差し引かれます。所得税・住民税の申告には、56年中に納めた国民年金保険料の控除手続きをお忘れなく。

俳句



淋しきに馴れし淋しき石菫の花
佐野しげ雄

大ききの揃はぬ燕干されあり
大枝ふみの

近寄れぬほどに蛇るて花八ツ
平野 照佳

こつそりとサンタの土産買ひ
須藤 千鶴

見馴れざる配達人や年の暮
鹿島 湊風

相模山見えて房州冬日和
高浜 仙蔵

短歌

商売に追はるる一日暮れゆけり
石原ユキ子

視野すべて林檎熟れるる信濃
塩崎 千枝

切り通し岩の断面陽のさして
増田 清子

中程黒く窪みをるらし

見渡せば野花一面咲く丘の富士
柳原はな子

士に向ひて祈るすがしも

癌病める伯父は苦しみ吾子の
名を呼びて一瞬息絶えて逝く

屋根を打ち塵を転ぶ音のして
夕べ木の実の落つる路地ゆく

柳原はな子

柳原はな子

柳原はな子

柳原はな子

柳原はな子

柳原はな子

柳原はな子

柳原はな子

柳原はな子

正月に今年もみんなで初詣で

職員の給与などを公表

市職員の給与は、「地方自治法」及び「地方公務員法」に基づいて制定した「一般職の職員の給与等に関する条例」と「特別職の職員で常勤のもの給与及び旅費に関する条例」と及び「議会議員の報酬及び費用弁償等に関する条例」、そのほか、給与関係の条例や規則によって支給されています。その概要を、次のとおり公表します。

(1)人件費の状況 (普通会計決算)

区分	住民基本台帳人口(年度末)	歳出額A	人件費B	人件費率(B/A)
昭和55年度	56・3・31 56,786人	千円 8,927,389	千円 2,483,937	% 27.8

(注) 人件費には、特別職に支給される給料、報酬等を含む

(2)職員給与費の状況 (普通会計予算)

区分	職員数 A	給与費				1人当たり 給与費(B/A)
		給料	職員手当	期末 勤勉 手当	計 B	
昭和56年度	(56.4.1) 647人	千円 1,310,052	千円 183,028	千円 560,689	千円 2,053,769	千円 3,174

(注)

- 職員手当には退職手当を含まない。
- 給与費は当初予算に計上された額であり、給与改定分として3%分を含む。

(3)平均給料月額と平均年齢の状況 (56年4月1日現在)

区分	一般行政職		技能労務職	
	平均月額	平均年齢	平均月額	平均年齢
富津市	179,867円	35.9歳	129,269円	45.0歳
国	196,235円	40.0歳	176,621円	48.1歳

(4)初任給の状況

(56年4月1日現在) (6)一般行政職の等級別職員数の状況

区分	一般行政職		
	大学卒	高校卒	
富津市	決定初任給 円	円	
	112,800	90,300	
国	採用2年経過日給料額		
	118,600	97,000	
国	初任給	(甲)	82,000
		(乙)	
	採用2年経過日給料額	(甲)	87,200
		(乙)	
	106,900		

(56年4月1日現在)

区分	標準的な職務内容	職員数	構成比%
1	部長・事務局長	9	2.5
2	課長・室長	33	9.0
3	主査	35	9.5
4	係長・主任	87	23.6
5	主事	177	48.1
6	主事補	27	7.3
計		368	100

(注) 1、富津市の給与条例に基づく給料表の等級区分による職員数である。
2、標準的な職務内容とは、それぞれの等級に該当する職名を代表するものである。

(5)職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況

(56年4月1日現在)

区分	経験年数10年
一般行政職	大学卒 163,400円
	高校卒 136,200円

経験年数15年	経験年数20年
193,500円	232,600円
170,000円	204,600円

(注) 経験年数とは、卒業後直ちに採用され引き続き勤務している場合は採用後の年数をいうものである。

(7)職員手当の状況

区分	富津市			国		
	(55年度支給割合)			(55年度支給割合)		
期末勤勉手当	6月期	1.4月分	0.5月分	6月期	1.4月分	0.5月分
	12月期	1.9月分	0.6月分	12月期	1.9月分	0.6月分
	3月期	0.5月分		3月期	0.5月分	
	計	3.8月分	1.1月分	計	3.8月分	1.1月分
退職手当	(支給率)	自己都合	勸奨	(支給率)	自己都合	勸奨
	最高限度額	なし	なし	最高限度額	60.0月分	69.3月分
	勤続20年	24・25月分	42.0月分	勤続20年	21.0月分	37.8月分
	勤続30年	47・25月分	66.0月分	勤続30年	41・25月分	59.4月分
	勤続35年	58・75月分	78.0月分	勤続35年	48・125月分	69.3月分

退職手当については、千葉県市町村総合事務組合の退職手当条例で支給率が決められています。

(8)特別職の報酬等の状況

(56年12月1日現在)

区分	給料月額等	
給料	市長	570,000円
	助役	475,000円
	収入役	420,000円
報酬	議長	300,000円
	副議長	255,000円
	議員	240,000円
期末手当	(55年度支給割合)	
	市長	6月期 1.4月分
	助役	12月期 1.9月分
	収入役	3月期 0.5月分
	計	3.8月分
手当	(55年度支給割合)	
	議長	6月期 1.4月分
	副議長	12月期 1.9月分
	議員	3月期 0.5月分
	計	3.8月分

かたう散歩

中央公民館で行われている各教室は、毎回大変盛況です。年の途中からでも参加することができませんか。

教室風景

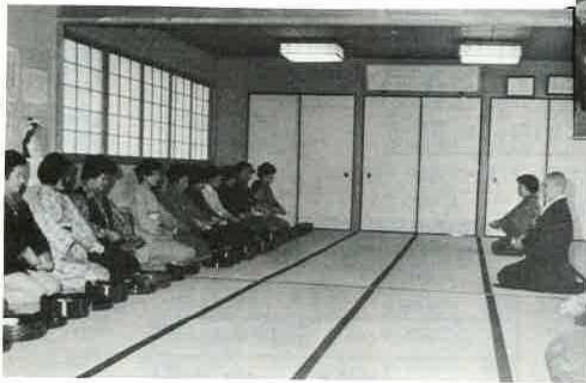
あれこれ (その二)

中央公民館活動で

婦人学級の野外教室風景



茶道教室の割りげいこ



市民コーラス

各教室の開催予定は、毎月の広報ふっつ、公民館だよりでお知らせしています。参加希望者は直接、中央公民館へ。



絵画教室

今年も、この教室から県展入選者が出ています。

表彰状

貴校は永年保健体育の指導研究に盡瘁されその功績特に顕著につきここにこれを表彰する

昭和五十六年十月十日
附属員自來水学校体育研究委員会
部長 菅野 啓

佐貫小学校は、体育指導が優れているとして、表彰されました。この表彰は県下で2校です。



告知版

花植木研修

千葉県花植木センター

花植木生産農家のほか、一般の方も参加できます。

- ◎日時と研修内容
- 1月15日 午後1時
- 1月17日 午後1時
- 1月24日 午後1時
- 1月26日 午後1時
- 1月27日 午前9時

政治学級に参加を!!

2月5日 木更津市民会館

政治学級は、政治や選挙に対する皆さんの関心を一層高めていただくこと、県の選挙管理委員会と市の明るい選挙推進協議会が主催する講演会です。

- 相談日 (1月分)
- △人権・行政・心配ごと
 - △土地建物相談
 - △富津出張所
 - △大佐和出張所
 - △富津出張所 (特設)
 - △大佐和出張所
 - △不動態無料相談
 - △本庁 午後1時~4時
 - △結婚相談 (敬称略)
 - △本庁和室 10時~3時
 - △石渡万寿枝 10時~3時
 - △三田みつ 相談員
 - △玉利房子 相談員
 - △石渡万寿枝
 - △三田みつ
 - △交通事故相談
 - △本庁和室 10時~3時
 - △1月18日・2月8日
 - △消費生活苦情相談
 - △18日 10時~12時本庁
 - △1時~3時大佐和出張所
 - △漁民転業相談 10時~12時
 - △富津出張所職業相談室
 - △1月21日・2月4日
 - △農地相談 10時~3時
 - △28日 富津出張所
 - △29日 大佐和出張所

募集

わが家の家計簿、体験談

個性的で質的に充実した生活を営むためには、あなたの貴重な体験を管理が必要。あなたの家計簿をお聞かせください。

- 内容
- 原稿
- 400字詰原稿用紙5枚以内の本文と、月別・項目別支出一覧表を。
- 住所には郵便番号も、職業、年齢、家族の一覧 (家族構成、職業、就業状況) など、家計簿記載年数と電話番号を必ず記載。
- 封筒の表面に「家計簿体験談」と明記。
- 期限 2月28日まで
- 送り先
- 送付先

千葉市市場町1~1
千葉県企画部消費生活課内
千葉県貯蓄推進委員会

消防出初式

今年は1月9日 富津公園で

恒例の消防出初式、今年は1月9日、富津公園の第1駐車場で行われます。

主な内容は、消防団員約千名(団長尾高賢次さん)と消防車30台による分列行進・レジャー訓練などですが、今年には、特に、幼年消防クラブの保育園児がかわいい消防の半てんを着て鼓舞ドリルを行います。最後は消防車25台のいっせい放水です。ぜひご覧ください。

なお、雨天の場合は、富津中学校で式典だけ行います。

火の元にご注意を

火の多い時期です。火の元には十分気をつけましょう。

市内の昨年1年間の火災発生件数は28件、そのうち建物火災は、半数の14件にもなっています。

火災の原因は、タバコの投げ捨て・たき火の飛び火によるものが多く、次いで子供の火遊びや炊事中油に引火しての事故があげられます。石油ストーブの事故も取扱いの誤りから大きな火災を引き起こしています。

文化財から守ろう

文化財は、歴史や文化の移り変わりを後世に伝える大切な財産。市内にも、たくさんあります。

スリップ事故にご注意!

寒さも一段と厳しくなり、路面が凍って滑りやすくなっています。スリップ事故をおこさないように注意しましょう。

・ポケットに手を入れて歩く人が多い時期。転んだときなど非常に危険です。特に道路横断中は、ポケットに手を入れたりせず胸を張って機械に動きましょう。

スポーツに生きる

白井長五郎さん



後進の指導に当たられています。長も話しているほど。

10月の初め、全国マスターズ競技選手権大会の円盤投げに、日本新記録を出され、更に東日本大会で、砲丸投げ・円盤投げともに優勝という、西大和田の白井長五郎さん。

白井さんは、昭和初期、旧制木更津中学陸上部の黄金時代を築き、早稲田大学時代には円盤・砲丸の名選手として、全国にその名をうたわれた人です。



小坂慎子さん

「いやあ、全く驚きですよ。市のスキー教室には毎年参加されますが、2日間まるつきり滑りっぱなしですからね」

「昭和12年の早慶戦で、早稲田の14連覇を果たしたときです。その年、早稲田は下馬評で、勝ち目なしと言われていたのですが、私の円盤の一投で勝ったのです。このときは本当にうれしかったです」と、その日を思い出そうように顔をほころばされました。

入居者募集

新築の 富津県営住宅

- 募集戸数
第1種31戸、第2種42戸
- 構造
間取りは3DKA(中層耐火構造3・4階建て)
- 家賃(概算)
第1種3万9千4百円
第2種2万8千2百円
- (ただし、5年間の償還家賃制度を採用していますので、初年度は第1種3万3千4百円、第2種2万2千2百円に)
- 所在
市内千種新田1の2(国鉄大泉駅下車徒歩18分)
- 募集期間
1月14日～1月25日
(2月8日抽せん)
- 入居予定(5月上旬)
- 申し込み先(郵送で)
千葉市中央4丁目17番3号
財団法人
千葉市営住宅管理課
千葉市営住宅管理課

訓練生募集

職業自立を望む方に 国立東京身体障害者 職業訓練校

- 資格
・身体障害者(同等の固定)
- ・義務教育終了(同等の学力)
- ・ある者(就業の意志のある者)
- ・伝染性疾患や重度の視力・精神等の障害がなく、介護等を必要とせず日常生活が可能の者
- 科目と定員
○被服縫製系
・紳士服縫製15・洋裁15
・ミシン縫製15・和裁15・織物10・製くつ20・かわ製品製作10
- 工業機械系
・工業彫刻15・機械製図15
・トレース15・時計10・木工10・義肢装具10・塗装20
- 事務・印刷系
・事務20・和文タイプライター10
- ※修業期間は各1年(義肢装具のみ2年)
- 募集期限 2月17日まで
- 選考
・2月4日、2月25日(いずれか都合のよい日)を手続きのときに指定のこと
- ・身体・機能・適性の検査等
- ・授業料不要 器具貸与
- ・訓練手当支給(職業安定所の指示があった場合)等
- 応募手続き
・現住所の所管公共職業安定所(身体障害者援護係)へ

公民館だより (1月分)

(敬称略)

- ▷ 茶道教室 午前9時～午後1時
28日 仏海寺 安井五幸 講師
- ▷ 詩吟教室 午後1時30分～
21日 伊藤静風 講師
- ▷ 市民コラス 午後1時～
22日 長谷原初枝 講師
- ▷ 絵画教室 午前10時～
24日 梅田哲男 講師
- ▷ 書道教室 午後1時～
29日 櫻井孝子 講師
- ▷ 新さくら 午後9時～
26日 生(産)業(者)訪問(出発)
- ▷ 高齢者教室 午後1時～
25日 社会と「地或社会のうつり変わり」 講師 野口岡治

電柱・電話線附近での野焼きはやめましょう

●乳児健康相談 時間…10:00~3:00

期日	場所・対象
1月18日	市役所和室
19日	保健センター 生後6カ月
20日	富津出張所 ~12カ月
2月3日	保健センター
4日	市役所和室
5日	富津出張所

一般健康相談 時間…9:30~3:00

期日	場所・対象
1月21日	市役所和室
21日	保健センター
22日	富津出張所
2月1日	金谷公民館 一般
2日	市役所和室
2日	保健センター
4日	富津出張所

●成人健康相談 時間…9:30~3:00

期日	場所・対象
1月25日	保健センター 一般
2月15日	〃



マッチとトシちゃんが大好きというオシャマさん

富津 森田恭代ちゃん(3歳)

ほけん

このページに関するお問い合わせは、保険衛生課(☎67-0511内線244~246)へ。

●麻しん(はしか)3種混合受付

受付時間…9:30~11:30

期日	場所・対象
2月1日	本庁保険衛生課・保健センター 富津・峰上・関豊出張所
2日	本庁保険衛生課
3日	〃

＜対象＞
麻しん=55年7月1日~7月31日生れ(18~72カ月の未接種者も受け付けます)母子手帳と印かんをご持参ください。
3種混合=9~24カ月未満の接種希望者は費用3,600円と、母子手帳、印かんを持参してお申し込みを。(24カ月以上は集団接種をしますので個人通知をします。費用も無料です)

●3種混合(追加)

受付時間…1:15~1:45

期日	場所・対象
1月13日	中央公民館 53年1月1日~6月30日生

※第2期(第1期3回接種後12~18カ月の間に接種する)未接種の方も受けられます。

●精神衛生相談 時間…1:30~3:00

期日	場所・対象
1月27日	市役所和室 一般市民

●母親学級 時間…1:30~3:00

期日	場所・対象
1月26日	保健センター 妊娠3カ月~
2月8日	〃 7カ月の初妊婦
2月16日	〃

3回で1コースを終了します

●妊婦相談 時間…9:30~3:00

期日	場所・対象
2月12日	保健センター 一般妊婦

一ご参加ください
病入や老人がいる家庭の方と一般の主婦を対象に、家庭での手当や世話のしかたを指導する「家庭看護教室」が、2月10日・17・24日の3日間、木更津保健所で開かれます。時間は午後1時から3時30分まで、1コース3回で終了となり、受講料は

無料です。
ご希望の方は2月6日までに電話かほかきでお申し込みください。
あて先は、木更津市富士見318 15木更津保健指導課、電話は木更津23743です。
先着15名で締め切り、多い場合は次回にまわし、病人や老人のいる方が優先になります。

講習内容

課目	内容
10日	病人の理解 看護する心がまえ、福祉制度・寝衣交換・とこずれの予防
17日	就床 安楽なねかせ方・大小便の世話
24日	体の清潔 全身清拭・洗髪

常勤の外科医師を迎えた
君津中央病院
大佐和分院

君津中央病院(君津都市中央病院組合)の大佐和分院では、常勤の外科医師が12月1日付けで就任しました。
ここでは一般診療はもとより、救急当番医等も担当しています。

原爆被爆者 二世の健康診断
日本公衆衛生協会で、被爆者二世の健康診断を実施します。
両親のどちらかが原爆の被爆者であり、昭和54・55年度はこの健康診断を受けていない方はお申し出ください。実施の期間は1月16日から2月15日までです。
くわしいことは、市役所保健衛生課指導係へお問い合わせください。

自分で作る自分の健康

飲んだり・食べたり 控え目に

暮れから正月にかけての年末年始は、ともすると食べすぎや飲みすぎから、胃は、オーバー・ワークを強いられ、「働き疲れ」から胸やけを起しがちです。みぞおちのあたりに、胃から突き上げてくる焼けるような鋭い痛み。これが、胸やけの一般的な症状です。胸やけは、普通、胃の中の酸つまり胃酸が増え、食道を逆流するために起こることが多いといわれていますが、逆に胃酸が少なすぎて、逆い胃痛も少なくありません。

起る場合もあります。胸やけで苦しいときには、しばらく飲んだり食べたりするのを控えて、胃に負担をかけるようにすることが大切です。食事は消化のよいものを少量とるか、一回抜くのも良い治療法です。胃カイヨウや十二指腸カイヨウにかかっているときも、胸やけが起きます。たびたび胸やけの症状があるようなら病気に対する「警戒信号」として、医師の診断を受けましょう。

ふだんの生活では、胃が疲れたなど感じたら、食事を控え目にするともに規則正しい生活を心がけることが大事です。コーヒー、たばこ、アルコール類も胃酸の分泌を促す作用がありますので、控えるようにしましょう。