

百日せき、ジフテリア

破傷風予防接種のお知らせ

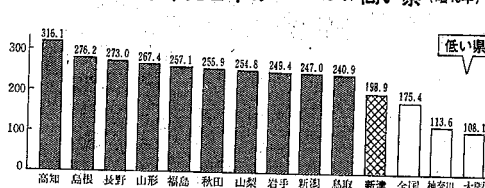
1期接種日			会場	対象町内名
1回目	2回目	3回目		
8月22日	9月18日	10月16日	結小学校	市ノ瀬、結校区全部落
8月22日	9月18日	10月16日	金津農協	金津全部落
8月23日	9月19日	10月17日	小合農協	小合全部落
8月23日	9月19日	10月17日	記念公会堂	本町1丁目、本町2丁目1.2区、本町3丁目1.2.3区、本町4丁目1.2区、古田、天神、田家1.2.3丁目、滝谷町、新関地区
8月24日	9月20日	10月18日	記念公会堂	新町1.2.3丁目、日宝町、金沢町1.2.3.4丁目、東町1.2.3丁目、山谷町1.2.3丁目、南秋町1.2区、新栄町、水沢1.2.3丁目、草上、東金沢
8月25日	9月21日	10月19日	記念公会堂	新金沢町、飯綱、柄目、木、善道町1.2丁目、北、北上、新関町、吉岡町、中安寺、中安寺、万願寺、七日町、大蔵

- 第2期接種日(追加)は、該当者にかぎり第1期の接種日のうち、いずれでもかまいません。
- 対象者あるいは、1期、2期などの説明は先号(8月1日号)にのっています。

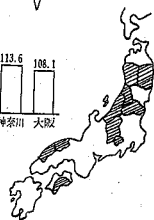
変化しやすい血圧症状

「高血圧症」は食事療法も大切

脳卒中死亡率の(人口10万対)高い県(昭和45年)



地域的にみると東北、甲信越、山陰地方の死亡率が高いので脳卒中の原因としては寒凍、米の太食、塩分のとりすぎ、大酒、暖房の不完全などいろいろなことが考えられています。



市では、成人病の中で最も多い循環器系に患対策として「検診」や「指導会」を実施しておりますが、さらに循環器系に患について理解を深めてもらうため、その中の「高血圧」ということについてご紹介してみます。

高血圧というのは、血圧が異常に高い一つの症状で、この症状を中心とした病気を高血圧症といいます。では、異常に高いというのは、どのくらいからいふのかといっています、学者の間でもきまっています。よく世間では「年齢」に九十を加えた数が、その人の正常血圧だ、といいますが、そんなにきまっていた血圧値などあるものではありません。休んでいるときと興奮しているときでは、同じ人間でも血圧値が違います。

日本では、普通最大血圧が百五十ミリ以上、最小血圧が九十ミリ以上を高血圧ということにしています。これは、人工的にきめたかきりの線で、この線を突破するような人は一度くわしい検査を受けた方がよいということで、決してこの値にこだわらなければならないのです。

では、高血圧症になる原因は何かということですが、これについてはまだ十分わかっておりません。

まず考えられるのが「遺伝」です。両親とも高血圧症の場合には、その子どもは五割七割は、両親とも高血圧でない場合には、せいぜいで二割くらいが高血圧になるという統計があります。

次に問題になるのは「食事」です。高血圧症の人の食事は①食塩を制限する②食べ物の全体の量を減らす③動物性脂肪(コレステロール)を少なくする……の三つに注意するよういわれています。とくに、高血圧と食塩との関係は、動物に食塩をたくさん与え、と、実験的に高血圧症があらわれること。食塩量のとりの多い地方で、高血圧の人が多い傾向にあること。食塩を制限すると、高血圧がよくなるなどから深い関係にあるといわれています。

このほか、血圧をあげる原因としては「ストレス」があります。精神的なストレスは、高血圧と切っても切れない関係にあります。子どもの入学試験の心配や、交通戦争、物価高、対人関係など、現代はストレス時代とさえいわれているほどです。ストレスは、その種類によつてなかなか解消しにくいものですが、休日には仕事のことはまったく忘れて、のんびり休養することが肝心です。

もう一つ血圧をあげる原因は「寒いおむい」をするということです。寒い地方に脳卒中が多く、冬に循環器の病気が多いことは、よく知られております。ですから高血圧の人には冬は暖房をよくし生活の面で急に寒い思いをしないような工夫が大切なのです。

ポリュームある肉料理専門店

とんかつ
すき焼

箱 蔵

新津市本町3 TEL(24516

→お金を貸します←

- *ご希望の方は(3)0358へどうぞ
- *公務員の方は保証人不用(秘密厳守)
- *新町1⑤自転車店の横の通りをはいった所

(株)大蔵

☆新津営業所

新町1丁目12-25 TEL(30638