

国民年金が生まれ、国民皆年金時代になってから、早いもので今年で十七年目を迎えました。

わたしたち日本人の寿命は年々延び、近い将来、日本は、いまだ世界どの国も経験したことのない超大国になるといわれていますが、今、国民年金には日本の全人口の四分の一、およそ二千六百万人もの多勢の人びとが加入し、来るべき老後に備えています。

お年寄りの八四％の人が国民年金を受給している老後の年金についてみてみると、六十五歳以上の総人口八百八十三万のうち、国民年金から年金の支給を受けている人は七百四十三万人（老齢・通算・年金二百八十二万人、老齢福祉年金四百六十一万人）にのぼります。

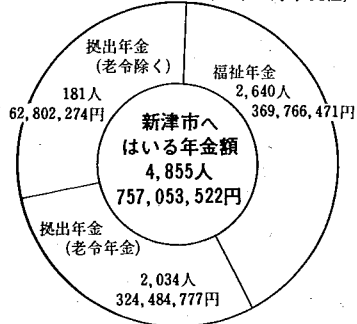
このように国民年金は、国民四人に一人が加入し、その老後に備えていると同時に、

十七年目を迎えた国民年金

四人に一人が加入

新津市の年金のすがた

被保険者数12,286人
(付加被保険者 2,196人)
(51年3月末現在)



老齢者の八十四％にあたる人びとに年金を支給して、老後の生活を支えている、文字どおりの「国民年金」です。

積立金は福祉増進に還元されています*

また、国民年金は、このほかにも加入者や受給者、地域のみなさんの福祉増進をはかるため、生活資金や住宅建築資金の貸付け、あるいは市町村などに付して病院、保育所、老人ホーム、簡易水道などの

このように、国民年金は、ただ単に老後や万一のときに年金を支給するばかりでなく、わたしたちの日常生活に深くかかわりをもつ、身近な制度です。この国民年金をさらに発展、充実させるためには、わたしたち一人ひとりの自覚と相互協力が必要です。

なお、国民年金についてのくわしいことは、もよりの年金委員会さんか、市民課国民年金係までどうぞ。

お買物、ご用命は市内で

コンコルドとは調和の意味です

＝一年間洋酒にフルーツと木の実を漬けてケーキに入れて焼きました＝



世界の紅茶
トワイニングを
お使い下さい

ケーキとコーヒーの店

にいつ **オサカヤ**

本町2 TEL (2) 0112

やけど



今号は、やけどをした場合の応急処置について説明してみよう。

● まず、やけどをした部分をできるだけ早く、しかも長時間、冷やすこと。

● 衣服やくつ下などをつけた状態でやけどをしたとき、あわてて脱がさない。そのままの状態でも、着衣の温度を早くさげるようにする。手袋やくつ下をした手足はそのまま水につける。服の場合は、服とからだの間に冷水を流し込む。そのようにしながら、着衣はさみで切りさき、皮ふを露出させて、さらに冷やす。

● 冷やし方は、水道水を流し込んでいる器の中にやけどの部分をつけるか、つ



けにくいところは、氷のうを静かにあてる。この際、

水ぶくれができていたら、破らないように注意する。細菌感染を防ぐため。

● できれば冷やしながらか、医師の診療を受けるようにする。

▼ 特殊な薬などによるやけどでは、

酸の場合——二〇％重曹水アルカリの場合——食用酢で洗い流して中和してやる。灯油などで火だるまになったときは、座布団、洋服など身近にあるもので火をたたき消す。消してから

冷やす。

★してはいけないこと

やけどをした皮ふは非常に弱いので、すこしこすつても傷がつき、細菌感染を起こします。やけどの薬を直接塗りつけようとして、皮ふをこすりようことは決してしないこと。また、皮ふの状態を見えなくしたり、見にくくするような薬は、絶対にぬらないでください。

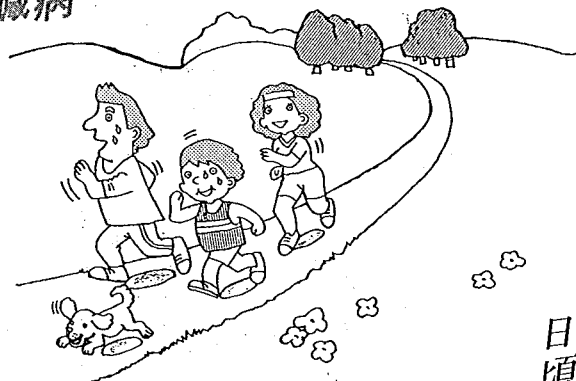
次回は「ムシ歯」についてです。

寒さが大敵——心臓病

三大死因の一つである心臓病死——ひと口に心臓病といっても、その中には、全く性格の違った病気が含まれています。

心臓病には、大きく分けて、心臓そのものに損傷のある心臓の病気（たとえば心臓弁膜症）、心臓麻痺、先天性の心臓障害、心臓の膜に穴のあいている病気（心臓弁膜欠損傷）など、いろいろあります。これらは、心臓麻痺を除いて、急死というようことはありません。

一般に、冬は心臓病が悪化するといわれています。これは、寒さが莫大なエネルギーを消費し、心臓はその要求に見合うよう、大急ぎで全身に栄養分と酸素（血液）を送るようにムリし、過労になるからだといわれています。



日頃から運動を心がけて

心臓病予防を

心臓病にもいろいろありますが、今号は、心臓弁膜症、狭心症、心筋硬塞について説明してみよう。

心臓弁膜症

心臓から動脈へ秩序正しく一定方向へ血液を流す役目をしているフイゴの弁のようなのが弁膜。が病気になるものがあります。この弁膜が病気になることで変形しますと、血液の逆流がおこり、流れの滞りをおこします。いわば、穴のあいたバケツで水を汲むようなもので、能率がありません。しかし、体中から「栄養分を、酸素を送る」の催促で、心臓は無理に無理を重ね、心臓はこれにたえるべく働き続け、だんだん大きくなりすぎ（心肥大）、心臓にはもういらいらする弁膜症が、共通の症状として、は次のようなものがあります。

○夜、急に息苦しくなって目がさめる

○階段や坂道、少しの労働でも息切れがし、呼吸が早くなる

○心臓部に刺すような痛みがある

動脈硬化性の心臓病

新聞などで報道されている心臓病は、ほとんどこの種の心臓病です。

この種の心臓病の一つに、狭心症があります。この病気は、心臓に栄養を送る血管冠動脈が、動脈硬化によって細くなってしまい、十分な血液（栄養）が心臓にいかないために起こります。

狭心症の初期の徴候としては、次のようなものがあげられます。

○運動したとき、冷たい風に当たったときに、胸をしめつけられる感じや痛みを起こし、四肢蒼白などの症状を伴います。時間的には数秒、長くても十分分続くことがありません。

なお応急処置としては、次のようなことをしてください。

▽安静にしているだけで発作はおさまりますが、ぬるいお茶や砂糖湯を飲ませるのも一つの方法です。

▽真性の狭心症の発作を一度起こした人は、主治医に相談して、狭心症予防治療剤

の常時携帯をおすすめします。

心筋硬塞

心筋硬塞は、狭心症とは比較にならないほど危険な状態で、重症です。血管が詰まって血液（栄養）がいかず、心筋が壊死に陥った結果起こる病気で、強烈な胸痛やショック状態で発症し、そのまま死亡につながる例が多くみられます。

応急処置としては、次のようなことをしてください。

▽医師の往診依頼

▽医師の指示を受けながら、ネクタイ、ボタン等をゆるめ、絶対安静にする

▽医師の指示を受けながら、救急車で移送する

▽室温を十八〜二十三位まで温める

予防に心がけよう

狭心症と心筋硬塞の二つの病気を、先生方は冠疾患とか、虚血性心疾患と呼んでおられますが、次のようなことに気を付けて、この病気の予防をはかりましょう。

○動脈硬化を防ぐ

○肥満を防ぐ（身長から二〇〇を引く、〇・九をかけたのが標準体重です）

○適度な運動

○煙草を吸いすぎない

お買物、ご用命は市内で

内科・小児科・レントゲン科

大坂医院

新町1丁目6-12 TEL (2) 1731



全国ジネット・チェーン店
寝具のデパート

ふとんの嵯山屋

本町3丁目 ☎(代表) 2-0261