

保健婦さんの  
**健康** アドバイス②



保健婦 丸山 幸

冬の成人病予防

成人病にはガン、脳卒中、心臓病の三大疾病がありますが、寒さと関係が深いのは脳卒中と心疾患です。今回は心臓病予防の日常生活を紹介します。

1. 心臓病をもたらす疾患について  
・高血圧…高血圧が長期間続くと全身に血液を送り出す役割を果たしている心臓に負担がかかり、心臓が肥大し高血圧性心不全をもたらすことになります。また、高血圧は動脈硬化を早めるため狭心症や心筋硬塞などを引き起こす原因になります。

・高脂血症…コレステロールや中性脂肪が増加した状態をいいます。これは動脈硬化を誘発し心疾患をもたらすこととなります。ほかに糖尿病、肥満などが心疾患の原因になります。

2. 心臓病のいろいろ (虚血性心疾患)  
・狭心症…一時的に心臓の筋肉に送られる酸素の供給が欠けるために起こる発作的な胸部の圧迫感や疼痛を「狭心症発作」といいます。

・心筋硬塞…心臓の筋肉に栄養を送っている動脈が、何かの原因で突然ふさがり心臓への血液の供給ができなくなってしまい、心筋の一部が死んでしまうことで起こります。心筋硬塞の発作は狭心症よりも強く、激しい痛みで襲われ、発汗や顔面蒼白、手足の冷えが症状です。ほかに血圧の低下、失神、吐き気、呼吸困難におちいることもあります。心疾患には「高血圧性心疾患」「リュウマチ性心疾患」「心臓神経症」などがあります。

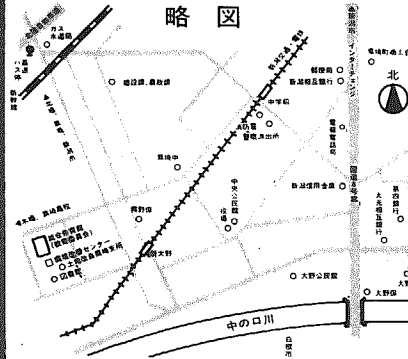
3. 発作が起きやすいとき  
階段の昇り降り・重い物を持つとき・寒いと感じたとき・排便、排尿後・入浴時・起床洗面時・食事の後・出勤時・喫煙時・激しい運動の後・精神的な悩み・興奮したり緊張したとき

4. 心臓病予防の日常生活  
・ストレスをなくす・睡眠を十分とる・寒さに気をつける・軽い運動をしましょう (高血圧や心疾患の人は医師に相談してから)・タバコや酒を控える・食事は塩分を少なめに低コレステロールのものをバランスよく食べる・階段の昇り降りや重い荷物に用心する。

5. 定期検診  
町や職場の定期検診を年1回は受けましょう。次のような病状があったときは医師に相談してください。・息切れ・動悸・胸の痛み・圧迫感・締めつけられる感じ・脈の乱れ・むくみ・呼吸困難・チアノーゼ (唇が紫色になる)

保健衛生課保健係

**夜の町会 1月6日(火)・2月3日(火)**  
毎月第一火曜日午後5時から7時まで受け付めます。60年度は130人訪問  
**社会教育テレビホン** 379-13330  
各種講座、教室、催物など社会教育に関する情報を常時流しています  
**農事相談日 1月17日(土)午前中分室**  
農業者年金、農地の売買、小作地のあつせんなどのご相談に応じます  
**図書館毎週火曜・金曜は夜7時まで**  
ほか午前9時～午後6時、休館日/毎週月曜日、第3木曜日、祝日  
**広報くろさき特別版 1冊2900円**  
4年前発刊の残部です。お申し込みは企画開発課へ電話でもよいです  
**困りごとお聞きします行政相談員**  
本町の行政相談員・柄沢光平さん(371-2266)が皆さんの困りごとへの要望、苦情をお待ちしています。お気軽にご相談を  
**弁護士会が法律相談センター開設**  
1月入会後1時～4時新潟地方裁判所内弁護士会館相談科5000円交通費は無料申立電話で相談日の予約が必要22-37655  
**いじめ、登校拒否、相談受けます**  
家庭内暴力、神経質、養育問題などは西蒲社会福祉事務所家庭児童相談室へ(巻町赤さび巻総合庁舎内)0256-5111(内線224)



**役場 377-3101**  
**教育委員会 (総合体育館) 377-5211**  
**農村環境改善センター 378-7807**  
**北部地区公民館 232-0077**

皆さんの情報も掲載しますのでご希望のかたはご連絡ください。締め切りは発行日の20日前です。

**石川身体障害者職業訓練校** 昭和62  
年度の入校生を募集しています。  
▼応募資格：身体障害者手帳の所持者 ▼願書の請求先と応募先：最寄りの公共職業安定所 ▼応募の締め切り：3月20日(提出者順に随時面接) ▼訓練科目：製版印刷科、一般事務科、トレース科、電子機器科、洋裁科、陶磁器科、総定員90名、修業年限は1年 ▼学費：授業料は無料、全寮制(月約3万円自己負担)所在地：石川県石川郡野々市町末松2-245 ☎0762-482235  
▼石川県労政訓練科 ☎0762-611111

**路上駐車** をしないでください  
①子供を除雪車に近寄らせないでください  
②道路に突き出ている樹木は伐採してください  
除雪の担当は国道は建設省、県道は新潟土木事務所、町道は役場と委託業者です。建設課

**暮らしなんでも相談** 日常生活の困りごとから法律問題まで。左記へ返信用封筒を同封の上お申し込みください。〒951新潟市寄居町332-38 新潟県労働金庫内(財)新潟県労働者福祉厚生財団 ※電話での相談はできません。



読んで得る  
情報のページ

**1月停電ありませぬ**  
1月停電ありませぬ

**冬期献血予定表**

期日	場所(事業所)	時間
S62 1月7日(水)	新潟スバル自動車(株)黒崎店	午前9時～12時 午後1時～3時30分
1月11日(日)	新交ストア黒崎店	午前10時～ 午後3時30分
1月14日(水)	県経済連下越総合事務所建設省北陸技術事務所	午前9時30分～12時 午後1時～3時30分
1月27日(火)	福田道路(株)新潟技術試験所東邦天然ガス(株)	午前9時30分～12時 午後1時～3時30分
2月6日(金)	新潟高圧工業(株)大野	午前9時30分～12時 午後1時～3時30分
2月8日(日)	キュービット黒崎店	午前10時～ 午後3時30分
2月13日(金)	日本道路公団新潟管理事務所大野町郵便局	午前9時30分～12時 午後1時～3時30分
3月10日(火)	三国ココカラ・ポトリング(株)黒崎町農業協同組合	午前9時30分～12時 午後1時～3時30分
3月20日(金)	県警察本部運転免許課(自動車試験場)	午前9時30分～12時 午後1時～3時30分

※日時などが変更になる場合もあります。毎月広報でお知らせします。

冬は雪のため献血車が山間地へ行きにくくなりますし、献血者も減少します。県内でも比較的気候に恵まれている黒崎町での時期にたくさんの方から献血してほしいのです。予定は下表のとおりです。昨年は1500人が献血しています。また、新潟市古町7の献血ルームでも受け付けています。  
保健衛生課

**農耕用軽油引取税免税証の交付**

巻財務事務所では農用機械に使用する軽油の免税証の交付申請を下記のとおり受け付けます。春と秋の1年分をまとめて交付します。

1. 交付日程  
(1) 共同申請 (軽油の購入先が同一である人たちがまとめて申請すること)は農協または軽油販売業者で取りまとめて昭和62年1月17日(土)までに申請してください。  
(2) 個人申請 (共同申請以外の場合)は62年3月の毎週金曜日午後1時30分～3時に受け付けます。  
2. 申請に必要なもの (○印のものを持参のこと)

	初めて申請する人	既に使用済の免税証を受け付けている人	登録してある機械を新たに追加する人	個人から共同に加わる人	共同から個人に変わる人
機械所有証明書又は販売証明書	○		○		○
耕作面積証明書	○	○	○	○	○
免税軽油使用者証		○	○	○	○
印鑑	○	○	○	○	○

※受託耕作をする人は受委託承諾書、委託者の耕作面積証明書が必要。  
3. 注意点  
(1)秋の分だけ必要な人も今回交付申請してください。  
(2)免税軽油は免税証と引換えに引取ってください。申請日以前に引取った軽油は免税の対象となりません。違反すると地方税法の罰則規定が適用されます。  
(3)指定日時以外に申請されても受け付けないことがあります。  
巻財務事務所間税係 ☎0256-72-5111(内線205、212)

告知板 日時 場所 内容 対象 申し込み 問い合わせ

**水道メーター検針** 毎年1月から3月  
休止 までは積雪などの悪条件が重なるため水道メーターの検針を休止してきまして、本年も例年どおり休止いたします。  
この休止間の料金は10、11、12月分をもとにして推定で徴収し、4月分で精算させていただきます。  
このため、4月分でも額の不足金が出たり、還付金が生じる場合がありますのでご了承ください。  
なお、ガスメーターについては検針しますので、メーター付近には犬や物を置かないようお願いいたします。  
ガス・水道局

**県立自然科学館** 催物案内  
●入館料/大人500円、中学生以下300円  
●開館時間/午前9時半～午後4時半  
●休館日/毎週月曜日  
●所在地/新潟市池子蓮湯東2010番15 ☎283-3331  
映画会「変身/海の蝶」  
◎1月18日(日)午前10時半と1時半  
◎チョウチョウウオのファッションショー、昼と夜の色変りの不思議、人工夜間で変わるヤリカタギの体色とアクションなど、他2本。  
万華鏡工作教室  
◎1月25日午前9時45分～12時  
◎小学3年生以上25名  
●往復乗車に住所、氏名、学年、電話番号を書いて1月11日までに。  
●プラネタリウム「北極星は動く」  
◎北極星「こぐま座のポラリス」は1万2千年後には「こと座のベガ」に変わります。なぜでしょうか。

**制高校** の生徒を募集し受ける  
働きながら高等学校教育を受ける  
**定時制、通信制**  
制高校 募集しています。▼募集校○定時制公立19校23学級(船江(普通)、市立高志(機械)市立明鏡(普通・商業)など)○通信制 新潟高校、高田南城 ▼応募資格・今年3月に中学を卒業する人・既に卒業した人・中卒程度の学力のある人 ▼願書提出・定時制2月6日～13日・通信制2月21日～4月10日 ▼学力検査(定時制だけ)3月17日(全日制と同じ日) ▼新潟県教育庁高等学校教育課 ☎285-5511(内線3811)  
※定時制は2328人、通信制は2836人が61年度学んでいきます。通信制は高校中退者の編入もできます。通信制は卒業を目的とせず、一部科

**布地を寄贈して**  
ください。使い古しのシャツ、浴衣などをけこうです。寝たきりのかたの使い捨てオムツにします。紙製より喜ばれています。●社会福祉協議会(役場住民福祉課)

**スパイクタイヤ**  
の使用を自粛しましょう。道路の破損や粉じんの発生の原因になっておられることはご承知のとおりです。ご協力をお願いします。新潟県

**1月 11番の日**  
10日は「11番の日」です。落ちついて11番を。事件、事故を見たら聞いたなら11番。不審なときは11番。あなたを守る11番。新潟西警察署

**今月の星座** ぎょしゃ座  
一月中旬 午後五時ごろ頭の真上に見えます。