

11月の救急外科医院

日	曜	日	住所	名称	電話
3日	祭	日	巻町	桑原医院	(2) 2 2 2 1
6日	第1日	曜日	吉田町	県立吉田病院	(2) 5 1 1 1
13日	第2日	曜日	巻町	竹前整形外科医院	(3) 2 8 0 9
20日	第3日	曜日	吉田町	県立吉田病院	(2) 5 1 1 1
23日	祭	日	分水町	本間医院	(7) 2 3 5 0
27日	第4日	曜日	巻町	町立巻病院	(2) 3 1 1 1

2才児検診

期日 11月9日(水)
場所 岩室村役場第二会議室
受付 午後12時45分～1時15分
対象 昭和50年8月、9月、10月生まれ前回未受診者

3才児検診

期日 11月14日(月)
場所 岩室村役場第二会議室
受付 午後12時45分～1時15分
対象 昭和49年9月、10月生まれ前回未受診者

11月7日 9時～正午
岩室の二部
11月11日 12時～13時
和納3、4区の一部
11月15日 9時～正午

停電のお知らせ

11月17日 9時～正午
高畑、西船越の全部
栄、橋本の全部と岩室の一部
11月17日 13時30分～14時40分
新谷、湯上、横曾根の全部

インフルエンザ予防接種

地域	会場	1回目接種	2回目接種	受付時間
和地	納区小学校	11月15日	11月25日	午後1時30分～2時
岩室西	中保 中央園	11月16日	11月29日	
岩室東	岩室小学校	11月16日	11月29日	午後1時30分～2時
岩室東	岩室中学校	11月11日	11月24日	
間地	瀬区小学校	11月18日	11月30日	

対象者：3才以上の希望者
接種者：希望者は、問診票記入捺印
一般接種者：希望者、問診票記入捺印
対象者必ず持参下さい。

氏名	前住所	新住所
小林 和子	西船越	西船越
本見 昭子	新市	新市
今野 清一	長野町	長野町
田中 嘉美	吉田町11	吉田町11

氏名	年齢	死亡月日	世帯主	部落
飯塚キヨ子	53	9.26	イ衛	岩室
佐藤弥平	78	9.24	秀夫	間瀬
古川耕作	67	9.24	美代子	和納
石川耕作	37	9.11	トシ	和納
宮島功	44	9.8	忠七	和納
山岸キテ	80	9.1	市三郎	夏井
竹内サキ	75	9.1	和七	和納

成人病を考える ⑧

脳卒中予防のために (1)

先月号のこの欄で説明しましたように、血管が硬く魚は弾力性があり、生き生きとした動脈硬化は、食事が原因で大きいただけることがおわかりいただけたと思います。食事による原因を大きくわけて考えますと、次の二つ位にわかれると思います。

① 食塩のとりすぎ
私達は、魚の塩漬、みそ漬などを口にしますが、それらの魚と、新鮮な魚を比べると、鮮度の差が、その細動脈硬化をすすめる原因となる血管を固くしてしまうのです。このように食塩は、人間の体にも言える人間の体、特に弾力性を必要とする血管を固くしてしまうのです。食塩のとりすぎは人間の体、特に弾力性を必要とする血管を固くしてしまうのです。食塩のとりすぎは人間の体、特に弾力性を必要とする血管を固くしてしまうのです。

私達がとる基準の食塩量は、一日十グラム位がまあまあ体にちょうどよい量と言われています。ところが、八ヶ月、岩室村におくると、一日の食塩摂取量はどのくらいか調査したところ――

和納地区	約六二グラム
岩室東地区	約六二グラム
岩室西地区	約六二グラム
間瀬地区	約六二グラム
村全体の平均	約七〇グラム

(調査者 約160名)

どいているのが現状のようです。そしてこれらの人の大半は、高血圧を指摘され、循環器検査結果からも、中性脂肪分の多い人が受診者の三割を占めています。

② 血液中の中性脂肪分の増加
中性脂肪は、糖質からできる脂肪で、でんぷんや砂糖の摂り過ぎによって増加する脂肪です。動物性脂肪からできるコレステロールだけでなく、この中性脂肪も動脈硬化をすすめます。①の項でお話したように、食塩のとりすぎは、人間の体、特に弾力性を必要とする血管を固くしてしまうのです。食塩のとりすぎは、人間の体、特に弾力性を必要とする血管を固くしてしまうのです。

うぶごえ

氏名

笠原久美子	9.17	二均	和納
竹内麻耶	9.15	智作	和納
解良麻耶	9.9	仲泰	和納
草野耕二	9.9	宏一	和納
佐藤智輔	9.8	時宗	和納
渡辺大輔	9.4	啓一	和納
本田英佳	9.3	保護者	和納
本田剛一	9.8	部落名	和納

0月 39日 まで