1月の救急外科医院

日	住所	病院名	電話
1日	新潟市	新潟市中央病院	0252 45—4101
2日			
3日			
8日	巻町	竹前整形外科医院	02567 3—2809
15日	吉田町	県立吉田病院	02569 昼2—5111 夜2—5121
16日	分水町	榊原医院	02569 7—3128
22日	巻町	町立巻病院	02567 2—3111
29日	吉田町	伊藤整形外科病院	02569 3—3115

—暮しの健康—

成人病を考える ⑩

脳卒中予防のために (3)

先回食塩のとりかたを減らすことが、高血圧予防にもっとも大切なことだと、お話ししました。それでは血圧をあげず、血管を丈夫にし、成人病を予防する、バランスのとれたかたよりのない食事とは、どんなものを言うのでしょうか。

五十才を過ぎたAさん（男性・農業）は、昨年村の住民検診で、最大血圧一六四—最小血圧九二と、血圧が高いことを、はじめて指摘されました。二次検診を受け、一ヵ月後の役場の健康相談に出席しました。村のお医者さんから個人指導があり、Aさんは先生から「塩分を少なくした食事にすること、魚・肉・卵・トウフなどたん白質の含まれている食品・野菜をきちんと食べるように、また御飯ばかり三～四膳食べての満腹感はよくない、腹八分目でひかえることが大切です。」と、言われました。

まず、Aさんのある日の食事を記録してもらいました。表①がそれです。これを栄養士さんにみてもらい、Aさんの体格や仕事の量にあわせた食事内容について、調理担当者の奥さんもいっしょに、説明を聞いてもらいました。そして家族の協力により今年の検診をむかえました。お医者さんより「昨年より血圧は低くなりましたね。これなら三ヵ月に一回位の血圧測定のため受診すれば、薬はいらないでしょう。食塩をひかえめにしたのがよかったのですね。」と、ほめられました。そして近頃のAさんの食事は、表②のとおりです。食塩がだいぶ減り、種々の食品を上手に食べているとのことです。前よりも顔色が、よくなったと言われるそうです。——このように塩分をひかえるだけでなく、かたよりのない食生活が、脳卒中ひいては、成人病予防の決め手と言えましょう。

また脳卒中は、血圧のあがりやすい冬におきやすいと言われています。家の中では下着を何枚も重ね着しての厚着は運動不足の原因になり、感心しません。外出の時は、あたたかい身じたくで、家では、ストーブなど部屋をあたたかくして、薄着で体を動かしましょう。また血圧の高い人は、おフロ場のあたたまっていない一番ブロより、二番ブロを、おすすめします。

（文責　保健婦）

献立表①　（　）内は塩分量

	あさ	ひる	よる	おやつ
内容	ごはん 2杯 みそ汁 2杯（3g） みそづけ 5切（5g） たら子 半腹（3g） たまご焼（0.5g）	ごはん 3杯 みそ汁 2杯（3g） 煮まめ（1.5g） 塩マス 一切（5g）	ごはん 3杯 みそ汁 2杯（3g） ナスの魚，ダイコンつけ（5g） 煮つけ（1.5g） ダイコンクづけ（2g） チンじんワあげ あづま 酒 2合	おかし
塩分	11.5g	9.5g	11.5g	合計 32.5g

献立表②　（　）内は塩分量

	あさ	ひる	よる	おやつ
内容	ごはん 2杯 みそ汁 1杯 わかめ とうふ（1.5g） 卵やき（0.5g） 野菜いため（1g） キャベツ もやし ピーマン	ごはん 2杯 みそ汁 1杯 青菜 だいこん（1.5g） 野菜サラダ（0.5g） きゅうり リンゴ レタス ドレッシング 焼肉（3g） 豚肉 キャベツ	ごはん 2杯 煮もの（3g） さといも にんじん こんにゃく しいたけ ごぼう がんもどき 焼き魚 一切（1.5g） なます（0.5g） だいこん にんじん ホーレン草 おひたし（0.5g） 酒 1.5合	牛乳 1本 リンゴ 1個
塩分	6g	5g	5.5g	合計 16.5g

今月の心配ごと相談日

一月五日
相談員　間瀬専光寺
〃　五十嵐浄尊
〃　岡本正明

一月十日
相談員　岩室村役場
〃　渡辺洞雲

一月二十日
相談員　佐藤九三九
〃　夏井公会堂

一月二十五日
相談員　阿部ヤノ
〃　佐藤九三九
〃　岩室公会堂
相談員　石添義雄
〃　青柳正彦

時間はいずれも午後一時から四時まで。

一月の納税

納税はお早目に

○村県民税　三期
○納期限　一月三十一日

お忘れない様納入下さい。

停電のお知らせ

次の地域で作業停電があります。ご協力ください。

1月11日　9時～12時　栄の全部
1月30日　10時～14時　瀬の全部

おめでた

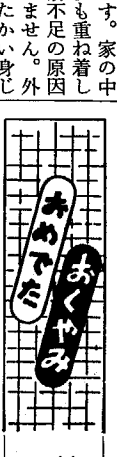
氏名	前住所	新住所
和夏納井	弥彦村	和納11
田中広信子夫	和納8	夏井
森口正男	巻町	岩室
大治栄一	三条市	夏井
大畠知香子	夏井	西船越
大川村森れつ子守	下田村	西船越
小池和子明	中之島村	石瀬
後藤平出孝子晃	猿田ケ町瀬	猿ケ瀬
伊藤小林悦子夫	吉田町	和納11

おくやみ

氏名	年令	死亡月日	世帯主	部落
佐藤サゴ	80	11・3	松男	和納7
長谷川悦	69	11・16	仙一	横曽根
立島ハル	71	11・18	なし	間瀬4

うぶごえ

氏名	生年月日	保護者	部落名
弦巻孝行	10・22	ルミ子	岩室
鈴木邦夫	10・28	唯男	津雲田
脇田紀子	10・29	稔	和納4
高津恵美	10・31	善勝	間瀬7
阿部奈央子	11・2	晴博	間瀬10
渡辺和義	11・3	正文	和納1
山上礼子	11・4	十四栄	和納
五十嵐英子	11・7	英雄	岩室
田中梢	11・8	邦雄	和納6
田中綾子	11・16	国穂	石瀬



11月30日まで