2月の救急外科医院

日	住所	病院名	電話
5	吉田町	県立吉田病院	02569 2—5111
11	巻町	桑原医院	02567 2—2221
12	巻町	竹前医院	02567 3—2809
19	吉田町	県立吉田病院	02569 2—5111
26	巻町	町立巻病院	02567 2—3111

—暮しの健康—

成人病を考える ⑪

脳卒中予防のために(4)

先回でもすこし、暮らしかたについてお話しましたが、今回はとくに寒い季節の暮らしかたについて、一緒に考えてみましょう。

②からだを寒さにさらすな！

血圧の変動に影響するものについていくつかお話してきましたが、冬はとくに寒さ冷たさ（寒冷刺激）から身を守ることが重要です。

「寒い」と感じる時には末梢血管（細動脈）は収縮し、血圧値は急激に上昇します。夜間排尿のため、ふとんから出た時、室内より寒い廊下や便所へ行った時、冷たい水に手を入れた時、入浴のため衣服を脱いだ時、寒い戸外へ出た時など、毎日の暮らしのなかで、寒さ、冷たさによって血圧が上がる機会は、案外多いものです。そして、これらが、脳卒中発作のひきがねになっているのです。

血圧の薬を飲んでいるから——とか、すこしぐらい慣れているからと、無理をしないようにしましょう。

水仕事は手袋を使い、できればお湯にします。外出時には、手袋、えりまき、ぼうし、マスク等を使い、暖い身じたくが必要です。

浴室や脱衣所はあたためて、とくに高齢の方には、夜間の排尿は便器（しびん等）を使用されることを、お勧めしたいものです。

また室内では、こたつだけでなく、ストーブを使う、すきまを塞ぐなど、より暖く暮らすための工夫が、必要でしょう。

日本家屋は、夏に涼しいように作られているため、冬は冷えこみます。ところが寒さが厳しい北海道の脳卒中発症率が、東北地方より低いのです。これは家屋の暖房に影響があると言われています。

できるだけあなたのからだを寒さ・冷たさにさらさないように注意することが、高血圧・脳卒中予防につながります。

③病気と仲良くしよう！

同時にからだに合った働きかた、運動をして、休みをじゅうぶんとり、あなたの生活のリズムを作りましょう。こころの動き—精神面が血圧に大きく作用していることも忘れてはならず、気ばらしとなる趣味や楽しみも見つけたいものです。

血圧が高いからと、必要以上に心配したり、くよくよしないでください。

定期的な診察や必要であれば薬物治療など主治医によく相談しましょう。自分の健康状態を、常に見守ってくれる人がいることは、たいへん心強いものです。

また、各地で高血圧症と診断された人々が集まり、話し合いや励まし合い、脳卒中などの余病を出さないための勉強会などをする「高血圧友の会」が作られ、地域ぐるみで、生活改善に取り組み、大きな成果があったという報告もされています。

（文責保健婦）

二才児検診

期日　2月15日（水）
場所　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11月，12月
昭和51年1月生まれの者
前回未受診者

乳児検診

期日　2月22日（水）
場所　役場第二会議室
受付　午後1時～1時30分
対象　昭和52年4月，5月，10月，
11月生まれの者
前回未受診者

今月の心配ごと相談日

二月一日　相談員　間瀬専光寺
〃　岡本正明
〃　五十嵐浄尊
二月十日　相談員　岩室村役場
〃　渡辺洞雲
二月二十日　相談員　佐藤九三九
〃　夏井公会堂
二月二十五日　相談員　阿部ヤノ
〃　佐藤九三九
〃　岩室公会堂
〃　青柳正彦
〃　石添義雄
時間はいずれも午後一時から四時まで。

停電のお知らせ

2月2日　9時～12時　和納一～三区、大部分
2月2日　13時30分～16時　和納九区全部
2月16日　9時～12時　原・津雲田全部
石瀬・久保田・猿ケ瀬・金池の全部

おめでた

氏名	前住所	新住所
石川（川崎）百合子・正栄	吉田町1	和納1
石山（岩船）裕子・義博	岩室町	和納2
神保（佐藤）恭子・孝一	和納町2	

おくやみ

氏名	年令	死亡月日	世帯主	部落
大岩静男	66	12・3	巌	原井
阿部キク	87	12・4	孝	夏井
小野ミネ	82	12・12	光弘	和納1
鷲沢マス	88	12・13	間瀬5	和納6
田中作縫治	87	12・16	隆策	和納5
阿部ソカ	82	12・23	秀蔵	石瀬
有坂太一郎	77	12・24	定雄	夏井
稲垣博	42	12・25	テルイ	夏井
山上金市	77	12・25	勇	

うぶごえ

氏名	生年月日	保護者	部落名
渡辺忍	11・23	一男	南谷内
佐藤枝理香	12・15	明	和納1
岡崎茂雄	12・7	宣爾	岩室
金子正則	12・9	照男	橋本
平瀬和彦	12・9	正彦	和納8
沖野昌代	12・10	一	和納6
斎藤聡	12・11	俊昭	和納3
佐藤和生	12・13	弘文	南谷内
稲葉貴裕	12・14	忍	金池
小林崇	12・22	茂	和納1
鷲沢佳子	12・24	不次夫	和納2

おくやみ　みわでた
12月31日まで