――暮しの健康――
☆より健康な生活のために☆

昨年の四月から一年にわたり、成人病について皆様と、ともに考えてきました。より健康な生活のためにということで、今回まとめてみました。

人の一生には種々な病気があります。子供の頃は肺炎・気管支炎などの感染症にかかる者が多数です。そして、体力的にも自信を持ち、働き盛りと、言われる青・壮年期には、交通事故・作業事故など、不慮の事故が、圧倒的多数を占めてきます。

四〇代の声を聞き五〇代に向うに従い……

工場勤めのA氏（四五才男）職場検診で、最大血圧一六〇㎜Hg―最小血圧九〇㎜Hgでした。「あなたの血圧は高いですよ。塩分の多い食物をひかえたほうがいいですよ。」と言われ、食事表を渡されました。

農村婦人・Bさん（五五才・女）寒い冬になり、急に胸がしめつけられたり、生あくび冷汗が出るようになりました。村のお医者さんに行ったら、「心臓の具合いが悪いようですね。あまり無理せず休んでいなさい」と、言われました。

商店主のC氏（五二才・男）身長一六五㎝なのに、四〇才を過ぎたら太りはじめ今では体重七五㎏―（標準体重を約一五㎏オーバー）です。ズボンのバンドが一㎝伸びると、寿命が五年縮むという話しを聞き身の細る思いがしたとのことです。

主婦のDさん、（四二才・女）近頃おなかがすいて、いくら食べても満腹にならない。のどが渇いてしかたない。夜は、排尿のため何回となく起きる毎日が続いていました。住民検診の尿検査で糖が出ていると言われました。それで正確な病状を知るために、血糖検査を受けるようすすめられました。このように、体の故障が出てくるのは、壮年期後半からが多いようです。そして老年になると病気を、ひとつも持っていない人を、探すのはむずかしくなります。

人間の一生は、二〇代までは成長期、その後健康に年をとれば、健康は衰えていくのが、自然の摂理です。五〇才を過ぎ病気になったと、大さわぎしても、すでに手おくれなのです。元気でバリバリ働いている三〇―四〇代から、老化は始まっているのです。心や体の老化を少しでもおそくするためには、各年令に応じた、健康管理＝自分の健康は自分で守ることが、必要なのです。それがひいては、成人病を未然に予防し、悪化させないことに、つながっていくのです。

（文責　役場保健婦）

3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	吉田2―5111
12	巻町	竹前整形外科医院	巻3―2809
19	吉田町	県立吉田病院	吉田2―5111
21	分水町	本間医院	分水7―2350
26	巻町	町立巻病院	巻2―3111

母親学級

期日　3月10日（金）
場所　岩室村役場第二会議室
受付　午前9時より
対象　妊娠中でまだ母親学級を受けていない妊婦

三才児検診

期日　3月16日（木）
場所　岩室村役場第二会議室
受付　午後12時45分～1時15分
内容　尿検査，歯科検査，内科の診療があります。
対象　昭和50年1月，2月生まれの者前回未受診者

水道の全村断水についてお願い

木村浄水場は高圧電気施設があり電気事業法に基づき定期自家用電気工作物の検査を下記により実施いたします。

受給者各位には大変ご迷惑をおかけしますがよろしく御協力下さるようお願いします。

記

一、検査年月日昭和五十三年三月二十三日(木)
二、断水時間午前九時～正午まで
三、断水地域　岩室、和納地区全部

今月の心配ごと相談日

三月一日　間瀬専光寺
相談員　岡本　正明
〃　五十嵐浄尊
三月十日　岩室村役場
相談員　渡辺　洞雲
佐藤九三九
三月二十日　夏井公会堂
相談員　阿部　ヤノ
〃　佐藤九三九
三月二十五日　岩室公会堂
相談員　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

次の地域で作業停電があります。ご協力ください。

・高橋
3月2日　9時～12時

おめでた

氏名	前住所	新住所
高橋（金井）直子恵	塩沢町8	和納8

おくやみ

氏名	年令	死亡月日	世帯主	部落
小林幸夫	64	1・2	登美夫	和納7
坂爪ワカ	86	1・4	信一	油島
沖野順平	74	1・7	孝一	和納6
会田チヨ	72	1・9	多一	和納2
本田勘次	76	1・10	孝五郎	和納4
阿部裕子	0	1・11	秀蔵	和納5
本間ソカ	81	1・23	キヨ	間瀬7
富沢沢市	80	1・28	幸一郎	新谷

うぶごえ

氏名	生年月日	保護者	部落名
樋浦真也	52・12・23	文寿	高橋
吹井綾子	12・28	康夫	栄
田中幸子	53・1・7	佐一	和納6
三富綾	1・13	義明	樋曾
長谷川里香	1・13	勇	岩室
森山恵	1・19	渉	石瀬
伊藤篤雄	1・19	三十四	和納6

おめでた　おくやみ
1月31日まで