

# 健診を受けたあとは

## ★健診結果は どうでしたか？

六月に実施した総合健診の結果がでました。受診された人には、健診結果を送付いたしましたので届いていると思います。みなさんの結果はどうでしたか。健診結果を見て一喜一憂するだけではなく、その後の健康維持のために、あるいは症状の悪化を防ぐために検査結果に応じた生活習慣を軌道修正するよいチャンスです。

そこで今回は、現代病ともいわれる心臓病やコレステロールなどについてお話ししましょう。

●心臓機能に異常があるといわれ  
たら

最も注意しなければならないのが狭心症や心筋梗塞などの虚血性心臓病です。では、狭心症や心筋梗塞などを予防するにはどうしたらよいのでしょうか。



- ① 高血圧
- ② ストレス
- ③ タバコを吸う人は吸わない人に比べ、心筋梗塞になる確率が三倍に。
- ④ 軽い運動をして、心

肺機能を高める。



●コレステロール値が高いといわれたら

総コレステロール値は、血液検査でわかります。コレステロール値が高い状態が続くと、動脈硬化を促進し、からだに様々な悪影響を及ぼすこととなります。コレステロールには、動脈の血管壁にたまり、動脈硬化を促進する悪玉と

その悪玉を血管壁から肝臓へ運び去る善玉があります。最寄りの医療機関で定期検査を受けると同時に、動物性食品の摂取をひかえめにするのも大切です。

●肝臓機能に異常があるといわれ  
たら

肝臓機能に異常があると、主に血液検査の中のGOT、GPT、γ-GTPの値が高くなります。肝臓病の原因としては、アルコールの飲みすぎ、抗生物質など薬剤のとりすぎ、輸血、その他肝炎ウイルスなどで発症します。

正しく治療せず、そのまま放置しておくや肝硬変、肝臓がんへと進む危険もあります。自己管理のポイントには、不摂生な生活を正し、肝臓をいたわる生活を心がけることです。

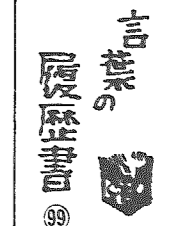


「ありがた迷惑のコンコンチキさ」とか「大馬鹿野郎のコンコンチキめ」などのように、「コンコンチキ」という言葉は、意味を強調したり、冷やかに使われます。「コンコン」や「コンチキ」は、もともと狐の鳴き声を表した擬声語で、それが狐の異名としても用いられました。

また、鉦・笛・太鼓の音を「コンコンチキ」と表現したのは江戸の葛西離子で、東京の江戸川区に残る祭り離子です。馬鹿離子、若離子とも呼ばれます。葛西離子のコンコンチキに対して、京都の祇園離子は「コンチキチン」。一か月に及ぶ祇園祭が、最高潮に達する山鉦巡行では、コンチキチンの響きがムードを盛り上げます。

川端康成の名作「古都」によると、ひとくちにコンチキチンといっても、実は二十六通りもあり、壬生狂言の離子に似ていたり、雅楽の離子に近かったりすること。京のコンチキチンは、江戸のコンコンチキよりも、ずっと複雑な音色をもっているようです。

### コンコンチキ



## 「歯を失う原因」

総務庁の最近の発表では、年々高齢化現象が加速していることがわかります。高齢になっても快適な生活を送るには、自分の歯を大切に長持ちさせることが必要となりますが、実際は、むし歯や歯槽膿漏によって歯を失っている人が

## 歯の健康

歯医者が教える



多いようです。1987年の全国調査では、40歳代：一人平均3本、50歳代：一人平均5本、60歳代：一人平均12本、70歳代：一人平均20本の歯を失っているという結果が出ています。健康な歯がすり減

るまでに五百年もかかるほど強いのですが、どうしてこんなに早くなくなってしまうのでしょうか。

壮年期以後は、歯周病によってやむなく歯を抜かなければならなくなるものが多くなります。

そこで重要なことは、歯周病の予防ということになります。特にお年寄りには、口の中の清掃に気を配っていただかなければなりません。むし歯や歯周病の元凶である歯垢をとり除くことを、ブラークコントロールと言います。これがうまくできるか、できないかが決め手になります。

新潟県歯科医師会

## おらがむら ぶらぶらと探訪

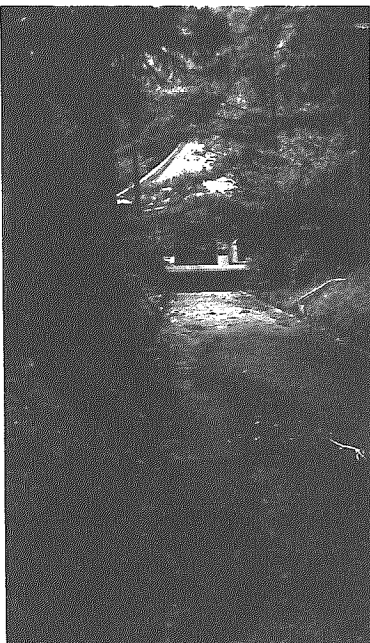
石瀬 青龍寺「薬師様」シリーズ⑤

今月の「ぶらぶらと探訪」は、先回に続き石瀬三ヶ寺の一つ、青龍寺「薬師様」についてご紹介しましょう。

真言宗青龍は、天平八年、行基菩薩が北陸道巡検の祭、権現山に堂宇を建てたのが始まりで、以前は天台宗に属し、徳治元年、京都仁和寺末に入つて、古義派真言宗に改宗、そして、元禄十二年新義派真言宗に属して現在に至つたといわれています。

薬師様は、以前は元薬師にあつたものを、年代不詳であります。移転の時のものか、あるいは移転後の改築を意味するものか棟札には享保二十年造営とあり、その当時に、現在地である青龍寺敷地内に移転されたといえます。薬師内にある本尊薬師如来並びに仁王像は、行基菩薩が北陸道巡検の際に刻し開眼したといわれています。毎年、五月七、八日、十月七、八日が薬師様のお祭り、昔は近郷近在はもちろんのこと、遠くは新潟、北、中蒲原辺りからもおこりのお参りが多く、そのため薬師堂に入れず、青龍寺本堂にまで宿をとったほどでした。でも最近では、車での参りがほとんどで泊まる人もいないといえます。

昭和四十八年四月二十八日の火災でお堂は焼失しましたが、本尊並びに仁王像は黒こげになりましたが無事で、同年にお堂も再建され現在に至っています。(佐藤正氏談)



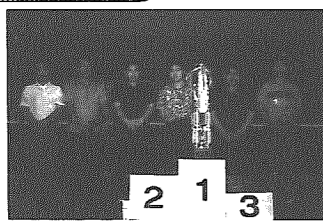
静かな森の奥にたたずむ「薬師様」

## スポーツ大会結果

### 女子ソフトボール大会結果

灼熱の太陽が照りつけた先月8日(日)。村民球場、和小平グラウンドを会場に女たちの熱い戦が展開されました。結果は次のとおりでした。

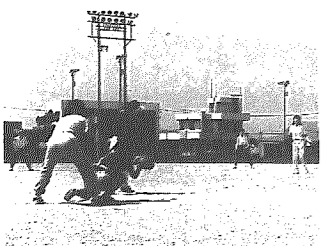
優勝 ほほえみチーム  
準優勝 末広ナインズ



### 村民ボウリング大会結果

先月1日弥彦ラビットボウルに於て、村長杯争奪村民ボウリング大会が行われ、40名の参加者で熱い戦が繰り広げられました。(アメリカン方式3ゲームトータル)

優勝…佐藤龍樹 準優勝…高橋滋  
3位…小林時司 4位…金子文知  
5位…坂井信明 (敬称略)



### 村民硬式テニス大会結果

村民硬式テニス大会(ミックスダブルス)が、夏晴れの先月22日(日)丸小山テニスコートで行われました。(参加者30名)

結果は次のとおりでした。

優勝 皆川浩之(岩室) 白井由華(分水町) 準優勝 渡辺大成(和12) 伊藤みゆき(和4) 3位 荒井恵一(高畑) 小川芳子(西船越) 3位 団原文雄(岩室) 本間智子(樋曾)

### 第17回西川町体育協会長杯争奪空手道大会

先月15日開催された空手道大会で、またまた好成績を挙げました。小学校低学年の部型優勝…鈴木裕輔くん(岩小3年) 同3位…菅井明生(岩小3年) 小学校高学年の部型優勝…斎藤敦志(岩小6年) 同3位…青柳好美(岩小6年) 取調賞…川上和樹(岩小6年) 中学生組手の部 3位…小林涼一(岩中3年) (敬称略)



法人の事業所で働く人は、すべて健康保険と厚生年金保険の加入が義務づけられています。

従来、健康保険及び厚生年金保険の適用については、五人以上の特定の業種の事業所などで働く人に限られていましたが、昭和六十年四月から適用範囲の拡大が段階的に行われて、昭和六十三年四月からは、法人の事業所で働く人はすべて、健康保険及び厚生年金保険に加入することが義務づけら

れています。

健康保険と厚生年金保険に加入することは、従業員ひとりひとりが安心して働ける職場をつくることにもなります。また、事業所としても優れた人材の確保が、社会的信用が備わり、ますます発展にもつながります。

健康保険及び厚生年金保険の加

入の手続きは、事業主が行います。所轄する社会保険事務所に新規適用届書等の必要書類を提出しなければなりません。もし、提出を怠ると過料に処せられる場合がありますのでご注意ください。

なお、詳しいことや届出用紙は社会保険事務所に備えてあります。