

検診はアフターケアが大切

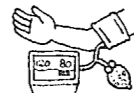


健康は、生活習慣の軌道修正

皆さん、先月村で実施した総合検診は受けましたか？

健康診断は、成人病の早期発見など体の異常の有無を発見する目的で行われますが、それとは別に検査の結果に応じて生活習慣を軌道修正する、よい機会でもありません。検査の結果に一喜一憂するのではなく、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、自分にあった生活法を知ることが大切です。

そこで今回は、総合検診時に血圧が高い、血糖値が高い、肝機能がちよつと、などといわれたかたのためにワンポイントアドバイスをしましょう。



★血圧が高いといわれたら

高血圧の約90%は、原因不明の本態性高血圧だといわれています。このような人は、日常生活を改善すること、とくに塩分のとりすぎや喫煙、肥満などを解消することが、症状の悪化を防ぐ、最善の治療法といえます。また遺伝的素因のある人も、日常生活の改善で防げます。

★血糖値が高いといわれたら

精密検査などで明らかに糖尿病と診断された場合は、まず食事療法と運動療法などの自己コントロールが大切です。とくに糖尿病の90%を占めるインスリン非依存型の場合は、食べ過ぎ、運動不足、ストレス、肥満の解消がカギとなります。

糖尿病は完治しにくい反面、生活の節制を心がければ症状の悪化を防ぐことが可能な病気です。気長に一生つきあうつもりで治療を続けましょう。それと糖尿病は他の病気との合併、併発症に注意を。

★肝臓機能に異常があるといわれたら

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、輪血、その他肝炎ウイルスなどで発病します。正しく治療せず、そのまま放置しておくや肝硬変、肝臓ガン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。



このように、ある程度の病気はちよつとした日常生活の改善や摂生で防ぐことができます。ですから自分の健康状態を常に把握し、規則正しい健康生活を心がけるようにしましょう。

7月20日～31日新潟港一帯で「第6回海の祭典」へお出かけください

7月20日は「海の記念日」です。これは、海上交通の安全確保、海洋開発、利用と環境保全等、海洋国日本にとって海の果たす役割とその重要性について、広く皆さんから理解と認識を深めてもらうことを目的として、昭和16年に制定されました。

そこで、ことし第6回目の海の祭典は、「にぎわい、ニイガタ、日本海」をテーマに今月20日から新潟港を中心とする新潟市内各所で多彩な行事が催されます。ぜひ皆さんであげてください。

■第6回海の祭典記念式典…7月20日(土) 会場/ホテル新潟 海の祭典実行委員会事務局 ☎025-285-5511

■街頭パレード…7月21日(日) 会場 新潟市古町通(パレード) 万代シテイ(演奏会)

■展示総合訓練(巡視船艇と航空機による展示訓練)…7月21日(日) 会場/新潟西港山のふ下頭(一般公募者千名) ☎025-244-4151

■体験航海…ジェットフォイル体験航海(小学校5・6年生対象に公募) ☎新潟海事広報協会 ☎025-244-6111

その他楽しいイベントが盛り沢山。

佐渡への近道 寺泊航路の夏期ダイヤ改正のお知らせ

寺泊航路の夏期ダイヤが下記のとおり改正され、佐渡日帰り旅行も可能です。ぜひご利用ください。

新ダイヤ	
寺泊発→赤泊着	赤泊発→寺泊着
6:00→8:00	8:30→10:30
11:00→13:00	13:30→15:30
16:00→18:00	18:30→20:30

河童の頭上には丸い皿があり、皿の水がなくなると死ぬとされています。「河童が皿の水をこぼしたような」といえば、頼りにするものを失ってボンヤリしているさまのととえです。

河童は、川や池、沼などの水界に住む想像上の動物で、カワッパ、ガッパ、カワタロウ、ガタロ、カワコなど、全国各地で多くの呼び名があります。

カッパ巻き



すし屋でよく「カッパを巻いてくれ」という客の注文を耳にします。この「カッパ」は胡瓜のこと。河童の好物とされるところからきた隠語で、胡瓜をしんに入れた海苔巻きが「カッパ巻き」略称「カッパ」です。

おらが村の山野草

シリーズ④

カキラン

(ラン科)

Epipactis thunbergii

今月の「おらが村の山野草」シリーズ第4回目は、みなさんにもなじみ深いラン科の一種「カキラン」についてご紹介しましょう。

今回ご紹介するカキラン(写真)は、この季節(初夏)に日当たりの良い湿地に多くみられる多年草の一種です。花は、茎の先に数個つき、花色は黄色を主として赤い色がまじり、柿の色に似ていることからこの名前がついたといわれています。葉は、細長い楕円形で、長さ5～15cmのものが5～10枚つき、茎の高さは30～60cmほどにもなります。



このカキランは、特別地域内指定植物ですので、採取には県知事の許可が必要です。(花期6月～7月)

今年も皆さんの住むふるさと 県央再発見の旅を一緒に!

「ふるさと探訪」

参加者募集

県央広域市町村協議会(岩室村や三条、燕市など11町村)では、ことしも圏域内の人たちから、圏域の歴史、産業施設などを見学していただきながら、参加者同志の交流を深めてもらおうと「ふるさと探訪」を計画しました。ことしは、ぜひ皆さんも参加して、圏域内のすばらしさを再発見してみませんか。ご応募お待ちしております。

実施日	対象	申込締切
8月4日(日)	親とチビっ子	7月22日まで

※先着23名になり次第締切ります。
※10月に一般向けコースも計画しています。

■探訪地…加茂山公園(加茂市)～歴史民俗産業資料館(三条市)～県央地場産業センター～国上寺・五合庵・吊橋～寺泊水族博物館(時間は午前9時～午後4時頃までを予定) ■参加料…大人1,500円、小人1,000円(昼食は用意します) ■募集人員…先着23名まで ■申込み・問い合わせ…上記期日までに役場総務課企画係(☎82-4111内線215)までお申し込みください。

五十嵐川ダム 湖底イベント

DAMDAM '91 in SHITADA

—ヒメサユリ溪谷からの最後のメッセージ—

とき：8月16日(金)～18日(日)

堀内孝雄がやって来る



昨年「恋歌織り」でレコード大賞を獲得し乗りに乗っている堀内孝雄。

この秋に、下田村大江・大谷地区が、五十嵐川ダム(仮称)貯水のため湖底に沈みます。そこで、下田村をはじめ県央広域市町村では二度と見るこのできない湖底でイベントを開催し、楽しい思い出をつくってもらおうと、水の大切さを知ってもらおうと「DAMDAM '91 in SHITADA」を開催します。主なイベントは、堀内孝雄コンサート(18日)、県内アマチュアバンドコンテスト(16日)、郷土芸能(16日)、四輪ダートレース(17日)など期間中は、ふるさと自慢の物産展示、即売などもあります。ぜひ、皆さんでお出かけください。※なお、堀内孝雄コンサートの前売券(3,000円)の予約を受け付けますので、ご希望の方はお申し込みください。

君の若さと行動力を貸してください。

スタッフ募集

イベントの開催には大勢のスタッフが必要です。この夏の思い出として、あなたの若さと行動力でダンダム'91イン下田を盛り上げてみませんか。ご連絡をお待ちしています。■連絡先…下田村役場内 DAMDAM'91実行委員会(田村、佐藤) ☎0256-46-4211 メ切7月31日

ダム湖の愛称を募集します!

下田村では、ダム湖の愛称をみなさんから募集しています。ぜひ、素敵な名前を付けてください。※なお応募は、ハガキにダム湖の愛称、住所、氏名、年齢、電話番号を記入して、下記までご応募ください。〒955-01 下田村大字荻堀830-1下田村役場内 DAMDAM'91 実行委員会宛(メ切7月31日まで)