暮らしのヒント

健康専科

こんにちは保健婦です 58

"突然死"を防ごう！

「平成元年度人口動態社会経済面調査」によれば、働き盛りの死者の八人に一人は、発病後一週間以内に急病死した"突然死"です。

この突然死、男性は女性の約三倍にものぼり、男性の約九割が一家の大黒柱だったといいます。

◎七割が一週間前から"突然死"の前兆

死亡一週間前の健康状態をみると、全体の七割近くが何らかの体の異常を訴えており、また、七割の人が高血圧症などの既往症があったといいます。

家族に訴えていた異常は、❶全身のだるさや疲労症、❷胸の痛みや冷や汗、息切れなど、❸肩や首のこり、手足のしびれ、❹頭痛、などであり、午前七時と午後六時に発病したケースが多かったそうです。仕事が忙しく、なかなか医者に行けない人にほど起こりやすい突然死。体に異変を感じたら、何があっても医者に行く心掛けが必要です。

◎男性の二人に一人が"過労死"の不安

今日"突然死"と"過労死"は同じ意味で、ある医薬品会社が男女四〇〇名を対象に面接調査した結果によれば、男性約三〇%、女性約二三%が過労死の不安を感じたことがあると答えています。

男性の四人に一人、女性の五人に一人はいつも疲れを感じている、という別の調査結果もあります。

◎"突然死"を防ぐ12カ条で体調チェック

①定期健診は必ず受ける
②前兆に気づいたら、まず家庭医に相談
③毎日の生活リズムを保つ（一定の睡眠時間と活動、三食を規則正しくとる）
④食事はたんぱく質、脂肪、炭水化物をバランスよくとる
⑤塩分のとりすぎに注意
⑥心も体もぎりぎりまで使わない
⑦ストレスをためこまない
⑧疲れを感じたら横になる。わずかでも睡眠をとる
⑨運動不足にならない
⑩できるだけ休暇をとり、ゆったりと過ごす
⑪肥満を解消する
⑫たばこ、深酒はやめる

手軽でヘルシー 今月の 料理コーナー

子供の大好きなハンバーグ。今回は、豆腐とツナを使った、ヘルシーでおとな向きのハンバーグをご紹介します。いろんなものが入ってバランスも抜群です。あなたも今晩のおかずにいかがですか。

"豆腐とツナのハンバーグ"

材料

- 豆腐（もめん）…… 320g
- ツナ…80g　●にんじん…20g
- ひじき…4g　●玉ねぎ…40g
- 干ししいたけ…… 4g
- 卵……½個
- しょう油、塩、しょうが汁……各少々
- 油、ケチャップ…各小さじ2杯
- ソース……小さじ½杯
- レタス、ブロッコリー……適量

作り方

①豆腐をしぼり、玉ねぎ・にんじん・ひじきをみじん切りにし、混ぜ合わせる。
②①にツナと卵、調味料を入れてよく混ぜ、形を整えて、フライパンでやく。
③ソースをかけ、レタス・ブロッコリーをそえてでき上がり。

痴呆相談会開催のお知らせ

■日時…2月23日(火)
午後1時～2時30分（受付）
午後2時～4時（個別相談）
■会場…巻保健所相談室
※事前に電話による申し込みが必要です（☎72－5111内線243）

歯医者さんが教える……

歯の健康 ―一口メモ―

奥の歯からなくなりやすい

人にも寿命があるように、歯にも寿命があります。いちばんなくなりやすい歯はどの歯かご存じですか？ それは性別、上下、左右によらず、いちばん奥にある第二大臼歯の寿命が最も短いのです。

歯みがきをすればわかるように、奥の歯は非常に磨きにくいので、むし歯、歯周病（歯槽膿漏）の最大の原因とされる歯垢がたまりやすくなります。また、ものを噛むときにいちばん力が加わるのが奥の歯なのです。このような最悪の環境の下で何十年と働かなければなりません。いくら丈夫な歯でも持ちこたえるのはたいへんなことです。（新潟県歯科医師会）

県政ポストをごぞんじですか

―あなたの声を県政に―

県では、広く県民の皆様から県政についての建設的なご意見やご提言をお寄せいただくため、次の場所に「県政ポスト」を設置し、所定のはがきを用意してあります。皆さんのご意見・ご提言をお待ちしております。

■設置場所…県庁舎、巻総合庁舎窓口、県運転免許センター窓口、役場総務課

※詳しくは、県庁広報広聴課広聴係（☎025－285－五五一一内線二一一六）までご照会ください。

『佐潟の野鳥に親しむつどい』参加者募集

県立青少年研修センターでは、佐潟の野鳥観察をとおして、野鳥への興味・関心を高め、自然に親しみ、自然のすばらしさを体験するとともに、参加者相互の交流を深めてもらおうと「佐潟の野鳥に親しむつどい」を次の要領で開催いたします。

■期日…平成五年二月十三日(土)～十四日(日)
■会場…県立青少年研修センター（巻町越前浜）
■対象…小学校五年生以上（ただし、小・中学生だけでの参加希望者は、保護者の承認印が必要）
■定員…50名　申込者多数の場合は、定員になり次第締め切らせていただきます。
■参加費…2、500円（食費、教材費等）
※なお、申し込み及びお問い合わせは、県立青少年研修センター（☎77－二一一一）までどうぞ。

土曜日休診のお願い

巻町立病院では、平成五年二月から第二土曜日と第四土曜日の外来診療を全科休診させていただきます。

また、診療する第一・第三・第五土曜日についても、内科、外科の新患の方だけの診療となります。

皆さんのご理解とご協力をお願いします。

（平成5年2月の例）

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

休診 第2土曜日
休診 第4土曜日

おらが村の山野草　シリーズ㉓

キクザキイチリンソウ

（キンポウゲ科）

Anemone pseudo-altaica

花期　4～5月

特別地域内指定植物

（採取には県知事の許可が必要）

今月の「おらが村の山野草」シリーズ第23回目は、キンポウゲ科の一種で、山あいの道ばたなどに可愛らしい花をつける"キクザキイチリンソウ"をご紹介しましょう。

今回ご紹介するキクザキイチリンソウは、山地の林や道ばたなどに生える多年草で、高さは15～20cmで切れ込みの深い葉が3枚つき、中心部の柄の先に紫色または白色の花を1個つけます。また、花びらのように見えるのはがく片で、その数は10～13枚あります。花の直径は、2.5～3cmで、日中は開花し夜は閉じます。紫色の花の株は、ルリイチゲとも呼ばれています。

なお、この花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。

参加者募集

第3回男女混合ソフトバレーボール大会

誰にでもできると好評の"ソフトバレーボール"。皆さんも、ふるってご参加ください。

●とき…2月14日(日)、午前9時～
●ところ…村民体育館　●チーム編成…男女7人制（女性は必ず5人以上）　●申込み及びお問い合わせは…2月8日(月)までに公民館（☎82－四四四四）へ。

第10回村民バドミントン大会

初心者も大歓迎。村民バドミントン大会に、あなたも参加してみませんか。

●とき…2月28日(日)、午前9時～
●ところ…村民体育館　●対象…一般ダブルス、小学生シングルス、親子ダブルス、ママさんダブルス
●申込み及びお問い合わせは…2月22日までに公民館へ（一般ダブルスは当日でも申込み可）

野球ナイターリーグ参加チーム募集中

3月9日(火)までに登録を

●リーグに登録できるチーム…村民又は村内在勤者での結成チーム
●申込み・問合わせ…公民館まで