

しゃっくりはなぜ起きる

皆さんの中にも、しゃっくりが止まらずに苦しんだ、という経験を持つ人が多いのではないのでしょうか？

しゃっくりは、突然、横隔膜がけいれんするために起こります。そのとき瞬間的に声門が閉じ、吸気運動が止まってあの特徴的な声でます。

一般的には、急に暑い所から冷たい所に入ったときや急に冷たいシャワーを浴びたときなど、急激な温度変化があったときに起こります。また、食べ物（特に冷たい物や熱い物）を急いで食べたとき飲

んだりしたときや、いわゆる食べ過ぎ、酒の飲み過ぎなどのときなどにも起こります。それに小児では、精神的興奮状態やストレスの表現としても起こります。

原因としては、①皮膚全体への何らかの刺激が中枢神経を経て横隔膜神経を刺激するため ②胃がふくれることにより横隔膜を直接刺激するため ③ストレスが脳を刺激するため、などが考えられます。

このような比較的単純な原因によって起こるしゃっくりは、通常数分または数時間で止まる一過性

のもです。しかし、尿毒症やアルコール中毒、甲状腺肥大、急性腹膜炎などの疾患がベースにある場合にはしゃっくりは止まりにくく、時にはその疾患が原因で生命に危険が及ぶこともあります。

家庭で簡単にできる治療法には、次のようなものがあります。両眼球を両手で強く圧迫し、痛くなったらやめ、これを繰り返す。息をできるだけ長い時間止め、これを繰り返す。また、冷たい水や酢を飲んだり、

のものです。しかし、尿毒症やアルコール中毒、甲状腺肥大、急性腹膜炎などの疾患がベースにある場合にはしゃっくりは止まりにくく、時にはその疾患が原因で生命に危険が及ぶこともあります。

だれかに驚かしてもらおうというのも有効です。これらの方法は、横隔膜神経に軽い刺激を与えて神経の興奮を抑えるという考え方にによるものです。その他にも、炭酸ガスの濃度が高い空気を吸うとしゃっくりが止まることがあるので、中くらいの大きさの紙袋を口に当ててその中で呼吸を続けたりする方法もあります。あるいは、精神安定剤を服用すると止まることもあります。

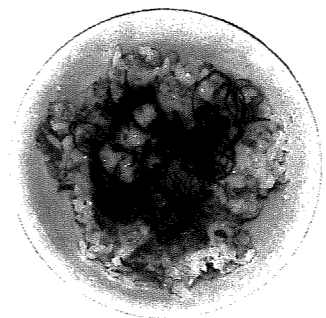
こうした方法で止まらない場合には、内科を受診して、注射や横隔膜神経のブロックなどの処置を受け、そのうえでしゃっくりを起す原因疾患を明らかにしなければいけません。

短時間で止まらないしゃっくりは、時に生命に危険が及ぶ疾患が隠れている場合もあるので、軽く見てはいけません。

手軽でヘルシー 今月の料理コーナー

今月の料理コーナーは、食生活改善推進委員の皆さんが栄養教室や研修会で学んだ料理の中から、カルシウムがたっぷり骨粗しょう症予防にもなる一品をご紹介します。

梅干しとちりめんじゃこのちらしずし



(4人分)

- 米……2カップ
- だし昆布……10cm
- 酢……50ml
- 砂糖……大さじ2
- 塩……小さじ1/2
- 梅干し……大2個
- ちりめんじゃこ……40g
- 白ごま……大さじ2
- プロセスチーズ……1/2箱
- 青じその葉……4枚

- 米は洗ってザルに上げ、同量の水と昆布を加え炊き上げ、あわせ酢を打って、すし飯を作る。
- 梅干しは種を除いて粗みじん切りにする。チーズは細かく切る。青じその葉は細かくせん切りにし水にさらす。ごまは包丁できざむ。じゃこはサッと湯通しする。
- すし飯に青じそ以外のすべてを混ぜ合わせ、皿に盛って青じそを散らす。

歯垢の中で、食物からとった糖から酸が作られて(この酸はデキストランの被膜の中で作られる)、歯の表面が酸に浸され、無数の細菌に取り囲まれた状態になっていきます。やがて歯の表面は酸で溶け、細菌が歯の中に侵入し、むし歯となっていく。むし歯を作らないためには、歯垢をとりすぎないこと、歯垢をとるためによく歯みがきをするなど、いろいろと予防することが大切です。

(新潟県歯科医師会)

歯医者さんが教える……

歯の健康

一口メモ

とびっきりの自然にとっつき浸ろう！ 集まれ！こめっ子クラブ体験教室



▲昨年のこめっ子クラブ体験教室での稲刈り

「いわむろ農業を考える会」では、今年も村内の子どもたちから自然に親しみながら、親子のふれあいを深めてもらうと「こめっ子クラブ体験教室」を下記により開催します。ぜひ皆さんも、親子揃って参加してみませんか。

- 5月14日(土)…田植え(トン汁を用意) 午前11時公民館前集合
 - 6月…草取り、おたまじゃくし取り(バーベキュー大会)
 - 8月…ウォークラリー大会
 - 9月…稲刈り、新米おにぎりパーティー
- ※申込み・問い合わせは、藤田毅(橋本 ☎82-2792) までお気軽にどうぞ。(夕方6時以降) 皆さんの参加を、会員一同お待ちしております。

皆さん、ゴミの出し方のルールを守っていますか

皆さんノゴミの出し方のルールを守っていますか。

「不燃ゴミ」に分けてそれぞれ決められた収集日の朝八時までにしてください。



もし、分別のしかたや出しかたが悪いと、収集業務や処理施設内での作業に支障をきたしますし、それにゴミ処理施設の故障や効率的稼働にも支障をきたします。先日記布いたしました収集日カレンダーをご覧ください。決められた収集日に分別をして搬出してください。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

加入手続きはおすすめですが

サラリーマンの奥さん(第3号被保険者)は、自ら国民年金の保

第3号被保険者とは 国民年金のサラリーマンの奥さん(第3号被保険者)とは、ご主人が厚生年金や共済組合に加入して、そのご主人の収入により主として生計を維持されている奥さんをいいます。

保険料を納める必要はありませんが、サラリーマンの奥さんとしての届出が必要。この届出は、サラリーマンの奥さんとしての記録を残し、将来年金を受けるときに支障をきたさないようにするためのものです。(届出を怠りますと年金を受けられなくなるおそれがあります) 皆さんのご存じですか

奥さんの保険料は、ご主人の給料から天引きされるわけではなく、ご主人の給料から天引きされるので届出をしないと、届出をしないか、と一部の人が心配されていますが、これはまったくの誤解です。ご主人の加入されている厚生年金・共済組合の保険料は決められた率で計算されており、奥さんの届出によって天引きされる保険料の額が変わるわけではありません。

4月は「土地」の月

「国土利用計画法とは……この法律は、土地の投機的取引や地価の高騰を抑制し、乱開発などを未然に防ぐため土地取引について届出制を設けたものです。一定面積以上の土地の取引をしようとするときは、この法律によりあらかじめ県知事に届け出なければならぬことになっています。

都市計画区域内 (岩室・和納地区全域及び山林の一部)	5,000㎡以上
都市計画区域外の区域 (間瀬地区全域及び山林の一部)	10,000㎡ 約1町歩以上

一定面積以上の土地取引については届出が必要です。

では、村内で土地の取引をする場合はこのようになります。岩室村は、平成二年四月に都市計画区域として指定を受けましたので、左表の面積以上となる場合は届出が必要となります。

届出が必要な土地取引 届出をしなければならぬ土地取引は、次の要件のものです。 ・売買 ・共有持分の譲渡 ・営業譲渡 ・譲渡担保 ・代物弁済 ・交換 ・予約完結権、買戻権等の譲渡 ・地上権、賃借権の設定、譲渡

また、この届出をしない土地取引をしたり、偽りの届出をすると六か月以下の懲役または、百万円以下の罰金が課せられることがあります。 なお、この届出に必要な用紙及び詳しくは、役場観光商工課(☎82-1411 内線一三二)まで。

