

心臓病を予防しよう

心臓病は、がんに次いで成人病による死因の第二位を占めています。しかし、万が一発作を起こしても、適切な処置と日頃の自己管理で回復が可能な場合もあります。そこで今回は心臓を守り、病気を初期に発見するための心得についてみていきたいと思います。

●胸痛・動悸・息切れなど、気になる症状があればすぐ病院に。心臓は、筋肉でできている握りこぶし大の臓器で、全身に血液を送るポンプの役割をしています。この働きが弱まると、胸の痛みや

動悸、息切れなどの症状が現れます。同じ胸の痛みでも、どういう状態で痛むかによって病気の種類は異なります。痛みが持続し、冷汗や吐き気を伴う場合は、心筋梗塞の危険があります。すぐに救急車を呼びましょう。

普段は何も症状がなく、重い荷物を持ちたりしたときに痛みを感じるなら、胸を触ってみましょう。もし押してみても痛みがあれば胸の筋肉の痛み、あるいは肋骨骨折ということも考えられます。もし何らかの症状が現れたらまず自分の

行動を振り返り、医師に診察してもらいましょう。ドキッとしてすぐ治り、この状態を一日何回も繰り返すようなら不整脈の疑いがあります。また、何もしていないのに急に息切れが起こるようなら、すぐに病院へ行ってください。いずれにしても、気になる症状があればすぐに病院へ行き、正しい診察と処置を受けましょう。

す原因は、ほとんどが日常生活のコントロールで排除できます。高血圧の原因には、塩分の取り過ぎや肥満などがあり、高脂血症には糖質・脂肪・アルコールの取りすぎなどがあります。自分の日々の生活を振り返り、思い当たれば食生活を変えるべきです。ストレスに対しては、疲れすぎたら休み、精神的なものは気分転換で切り抜けるというように、うまく対処していきたいものです。予防に必要なのは、このような危険因子の排除のほかに、定期的な健康診断を受けることです。特に血縁者が心臓病で亡くなっているという方はかかりやすいので、村の基本健診等を活用し、定期的に検査を受けることをお勧めします。

歯医者さんが教える……
歯の健康
～一口メモ～

歯を噛みしめること
奥歯で物を噛むときに、一体どれくらい力が歯にかかると思えますか。力一杯歯を噛みしめた時には、大白歯では六十〜七十kg、小白歯でも四十〜五十kgの力がかけられます。

私たちは、食物を噛む時だけ歯に力がかかるわけではありません。スポーツをしている時、例えば、野球でバットがボールを打つ瞬間や相撲で力士がぶつかりあう瞬間など、よく見てみると奥歯をぐつと噛みしめています。

このように、瞬間的に力を出すときには、必ず奥歯をくいしばっています。体中の筋肉を緊張させるのでしょね。

スポーツの他にも、ことわざに「歯をくいしばって頑張れ」とか「石にかじりついて」というものがあります。

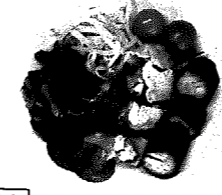
いかに、奥歯が大切であるかということがお分かりいただけたいと思います。ですから、一生自分の歯で物を噛めるようにしなければいけませんね。

新潟県歯科医師会

手軽でヘルシー 今日の料理 コーナー

地区健康相談会では、糖尿病予防ということで、油のとり方に注目した料理を考えてきました。今回の一品は、そこで紹介したものです。カロリーを控え、野菜もたっぷりとれますので、ぜひお試しください。

ゆで豚肉の“ごま酢みそ”



- 材料 (4人分)**
- 豚もも肉薄切り(脂身なし)……200g
 - キャベツ……240g
 - きゅうり……120g
 - もやし……60g
 - ミニとまと……60g
 - すりごま(白)……大1
 - 味噌……大2½
 - 砂糖……大2½
 - だし汁……大3
 - 酢……小4
 - 長ねぎ……½本
 - しょうが……1かけ

- 作り方**
- 熱湯に長ねぎ・しょうがを入れる。豚肉は1枚ずつひろげて入れ、色が変わったら冷水にとり、水気を切る。
 - キャベツはゆでてたんざくに切る。きゅうりは蛇腹に切って塩をふり、しんなりしたら水を絞って一口大に切る。もやしはさっとゆでる。
 - 味噌・砂糖・だし汁を合わせて火にかけて、ぼつたりしたら冷まし、すりごま・酢を加えて混ぜる。
 - 器に①、②、ミニとまとを盛り、③をかけてできあがり。

平成8年 消防白書

昨年の暮れに発生した、姫川上流土石流災害は大きな被害をもたらし、また新年早々にはタンカー座礁による重油流出事故が続き、改めて災害や事故の恐ろしさが身にしみています。そこで今回は、昨年1年間に村内で起きた火災件数や救急出動件数等をご紹介します。

【火災】
昨年1年間岩室村では幸いにも、火災による被害はありませんでした。火災は、いついかなる時に発生するかわかりません。火気を使用する際は、その場所を離れず、また場合によっては消火器などを置いて火災に注意し、大切な財産を守りましょう。

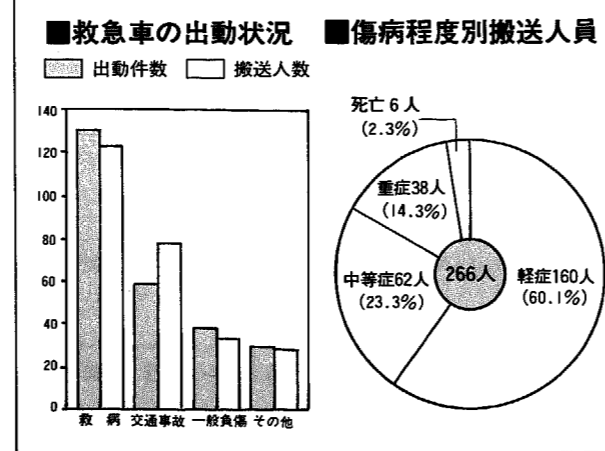
■村内及び近隣町村への出動件数

	建物火災	林野火災	その他
岩室村	2	2	2
巻町	5	—	—

※村内の建物火災の出動は、誤報及び火災報知器の誤作動によるものです。

【救急】
昨年の救急出動件数は259件(266人)で、平成7年と比較すると20件(41人)増え、過去最高を記録しました。内訳は、下表のとおりです。ご覧になっておわかりのとおり、入院を必要としない患者の搬送が160人で全体の半数以上(60.2%)を占めています。

もし、ちょっとしたケガ・病気などで救急車を利用されますと、その間に大事故や急病人が出た時、救急車の到達が間に合わないということにもなりかねません。症状の軽い場合は、自家用車・タクシー等で病院へ行くように心がけてください。



第14回 村民
バドミントン大会

■とき…2月23日(日)午前9時～
■ところ…村民体育館
■種目…一般ダブルス、小学生・中学生シングル、親子ダブルス、ママさんダブルス
■申込締切…2月14日(金)までに公民館へ(ただし、一般ダブルスは当日でも可)。

第7回 男女混合
ソフトバレーボール大会

■とき…3月2日(日)午前9時～
■ところ…村民体育館
■申込締切…2月14日(金)まで
※詳しい内容は、公民館まで(☎82-1444)どうぞ。

平成9年度
野球ナイターリーグ参加チーム募集中

お申込みは3月7日まで公民館へ

4月1日から週40時間制

四月一日からは、一部の特例業種を除き、全面的に週法定労働時間四十時間制が適用されます。各事業所で定める一週間の所定労働時間は四十時間を超えてはなりませんので、至急確認の上対応をお願いします。

●特殊事業種としては、次のものが定められており、当面の間週四十六時間とされています。

商業・映画・演劇業・保健衛生業・接客娯楽業の事業のうち、従業員十人未満の規模の事業所
詳しくは労働基準局・労働基準監督署におたずねください。

間瀬海岸にも重油漂着

先月二日に島根県隠岐島沖で沈没した「ナホトカ号」からの流出重油は、日本海沿岸の地元住民やボランティアの方々懸命な回収作業にもかかわらず日本海を進み、二十三日未明にはついに間瀬海岸にも漂着しました。対策本部では、すぐに漁協関係者や消防団、地元住民、役場職員らを動員して、重油の回収にあたりました。

しかし、沈没した船体からはまだ重油が流出しており、今後も海岸部への漂着が予測されるため、対策本部では巡回・監視などの警戒体制を継続しています。

▲懸命な回収作業が続けられた