

祝・成人

8月15日 成人式  
— 公民館講堂 —

20歳になられた皆さん、おめでとうございます。

岩室村では20歳の門出を祝って来月15日(金)、公民館講堂において成人式を行います。20歳の記念に、ぜひご出席ください。

今回対象となるのは、昭和51年4月2日から昭和52年4月1日までに生まれた方です。対象者には、後日案内をお送りしますが、進学や就職等で村外に転出している皆さんも出席できますので、希望者は、岩室村公民館(☎82-4444)までご連絡ください。

なお、この名簿は6月26日現在の住民登録で作成したものに、公民館に届けられた方を加えたものです。

(敬称略)

- 金池・浅田みつ美 高柳保夫 ■石瀬・岸波繁人 桑原沙織 杉浦美穂 棚橋敏夫 深川健二 ■岩室・穴澤健二 五十嵐洋 岡崎健二 木南利浩 木村百合恵 久保田千春 後藤大樹 佐野早苗 江川弘晃 藤田桂子 村井和幸 村井智則 山田竜也 涌井円 渡邊浩史 和田高太郎 和田泰律
- 樋曾・阿部まり子 三富仁 三富淑行 ■栄・徳永智子 徳永正和 吹井知美 ■橋本・金子美由紀 高橋小百合 ■久保田・鈴木由香 ■猿ヶ瀬・小林剛 ■北野・堀越美幸 八木充洋 ■夏井・阿部浩文 阿部雄一 遠藤美雪 山下美智子 山岸健市 山岸誠 ■西中・赤川浩生 大平雅和 本間富一 山岸一孝 山田寿 山田哲也 野島悟 ■湯上・齋藤真実 竹内清 ■西長島・新川美由紀 ■横曾根・菅井宏典 田島圭介 成田秀行 ■西船越・朝妻直美 小林崇幸 鷺澤浩之 ■油島・坂爪紘子 ■高畑・阿部孝一 阿部智恵美 荒井智子 中村正子 野水一良 ■間瀬1区・宝輪佳世子 村田剛 ■間瀬3区・柏木千昭 眞柄晴之 ■間瀬4区・大瀧一恵 ■間瀬6区・田中愛子 ■間瀬7区 小林百恵 本間豊 ■和納1区・大岩和奈美 草野健治 中澤昭弘 山下高史 ■和納2区・和田真理子 ■和納3区・金子勝則 ■和納4区・相澤恵美 ■和納5区・竹内修 ■和納6区・山田稔 山田美紀 ■和納7区・青柳加奈子 伊藤直哉 田中里美 服部こずえ ■和納8区・加藤奈津美 樋口真穂 深川さやか 横山由美 ■和納9区・古澤和夫 ■和納10区・伊藤誠 ■和納11区・加藤香 渋谷亜衣子 白井美代子 松本司 山田崇志 ■和納12区・大平友美 川上寛子 幸田あゆ美 小林里江 白倉秀一郎 土橋明博 丸山充裕 古沢華織 山本孝志 渡邊砂織 ■和納三田・小路路男 古澤智江 ■津雲田・本多昇一 ■高橋・大関和彦 鶴巻有希子 樋浦真寛



受診後が大事!  
健診結果  
フォローアップ大作戦!

健診結果に異常がみられても、本人にとって「痛くもかゆくもないし、今日、明日どうなるわけではないだろう」とばかりに放置する人がいます。これでは健診を受ける意味が全くありません。

もっとも恐ろしい生活習慣病は深く静かに進行していく病気です。気づいたときには手遅れということが少なくありません。

手遅れにならないためにも、今回の健診で体の異常を指摘されたら、必ず医師の指導を受けましょう。

また、偏った食生活、運動不足、お酒の飲み過ぎ、タバコの吸いすぎなどの生活習慣を改善していくことが、異常を克服する最低条件だということはいまでもありません。

基本健診結果説明会の日程

<糖尿病説明会>

開催日	時間	会場
7月18日(金)	午前9:30~	保健センター
	午後1:00~	

<循環器説明会>

開催日	時間	会場
7月23日(水)	午前9:30~	保健センター
	午後12:50~	
7月24日(木)	午後12:50~	間瀬公民館
7月25日(金)	午前9:30~	保健センター
	午後1:00~	

<貧血説明会>

開催日	時間	会場
8月5日(火)	午後12:50~	保健センター

子どもたちに守らせましょう  
— 花火をするときの5つの約束 —

- 1 花火遊びは大人と一緒に
- 2 広い場所で遊びましょう
- 3 風の強い日はやめましょう
- 4 注意書きを守りましょう
- 5 バケツに水を用意しましょう



暮らさる健康  
健康専科

高血圧対策は、食生活がきめ手!

高血圧とは

になります。

するだけで大幅な減塩となります。

国民の約二割の人が高血圧症状を訴えています。岩室村でも、境界高血圧症が循環器障害の中で最も多く、三割を超えています。

高血圧は、脳血管疾患の危険因子といわれ、長期間高血圧の状態のままにしておくと、心臓や血管の病気が緩やかに進行し、ある日突然、脳卒中、心筋梗塞、腎臓病などで死亡する危険が生じること

減塩につとめましょう

高血圧の最も大きな原因は、食塩のとりすぎです。

一日に健康な人で十グラム以下、境界高血圧の人で八グラム以下にすることが適量といえます。

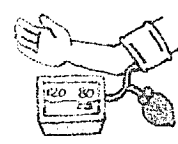
また、食品の中で含塩量の多いものは、味噌・しょう油・食卓塩などの調味料です。これらに注意

食生活でのポイント

- ① 味噌汁などの汁ものは、旨味を強くしたり、ミツバなどの香りの強いものを用い、おいしさを引き立てる。
- ② しょう油は料理に直接かけず、小皿に入れ、少量をつけて食べるようにする。
- ③ だし汁等を使い、しょう油の使用量をへらす。
- ④ レモン、ゆず、カボス、スタチなどの酸味の強いものを使い、野菜サラダや焼き魚にかけたり、香辛料を上手に利用する。
- ⑤ 食パン、バター、ハム、ソーセイジなどの含塩量の多い加工品は、とりすぎない。
- ⑥ ライメン等のめん類の汁は、全部飲まない。

以上六つのポイントに注意することで、高血圧の予防効果は高くなります。

また、六月の基本健診で高血圧を指摘された人はもちろん、そうでない人も、ぜひ食生活で実践してみてください。



手軽でヘルシー  
今月の料理  
コーナー

カルシウムやビタミンのたっぷり入ったグラタンです。ぜひ、お試しください。



「ライスチーズグラタン」

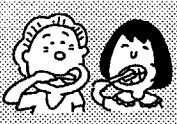
- 材料 (4人分)
- ・ご飯.....660g
  - ・ハム(ボンレス).....40g
  - ・鶏肉(もも肉).....80g
  - ・玉ねぎ.....80g
  - ・人参.....40g
  - ・ほうれん草.....200g
  - ・パセリ.....4g
  - ・トマトケチャップ.....72g
  - ・とろけるチーズ.....120g
  - ・サラダ油.....大1強
  - ・マーガリン.....20g
  - ・塩・こしょう.....少々

作り方

- ① ほうれん草を軽くゆで、4~5cmの長さに切る。
- ② ハム、鶏肉を小さく切る。
- ③ 人参、玉ねぎ、パセリをみじん切りにする。
- ④ ②・③を炒め、さらにご飯を入れて炒め、ケチャップ半分と塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤ 耐熱容器にマーガリンをぬり、①と④を入れ、残りのケチャップを表面にぬり、チーズをちらしてオーブンで焼く。(チーズが溶けて薄く焼き色がつくくらい)

歯医者さんが教える...

歯の健康  
— 一口メモ —



Q&Aコーナー

Q ようやく歯の治療が終わったのに、冷たいものがしみて痛みがあります。どうしてですか。

A 冷たいものがしみて痛むのは、むし歯で欠けた部分に金属の冠や詰め物をした時などに現れます。しみるのは、その金属の温度の伝わり方が速いためです。歯を削った刺激がしばらく(2~3週間)残り、歯が敏感になっている場合もあります。むし歯の治療では、その進み方によっては歯を深く削らなければなりません。金属をつめる場合は、原則として象牙質という部分の深さまで削ります。ところが、この象牙質は歯髄と連結しており、刺激を感じやすくなっています。特に冷水には敏感です。しかし、しばらくすると歯髄の防御反応によって痛みを感じなくなるのがほとんどです。しばらく様子を見てください。

新潟県歯科医師会