

仲町自治会で『防災の集い』開催

11月10日町民センターで仲町自治会員約30名が出席し「防災の集い」が開催されました。

当日は、土井自治会長のあいさつのあと、総務課職員から①地震や大雨の発生状況、②町の防災対策、③地域や家庭での防災対策の重要性などについての説明と協力の呼び掛けが行われました。

またこのほか、防災グッズの展示や備蓄食糧パンの試食、消防職員の指導による消火器訓練が行われ、参加者は、防災についての意識を確認する一日となりました。

町では、自治会が行う防災研修会などの経費について助成を実施しています。詳しくは、役場総務課庶務係（TEL32-2421）までお問い合わせください。



実際に消火器を使っでの訓練



備蓄食料を試食



防災グッズ展示

健康メモ

脳卒中から身を守る

『**脳卒中**』とは、**脳の血管が破れる・詰まる**ことで**死亡の原因**となったり、**後遺症**により**生活に支障**が出る病気の総称で、次の3つに分類できます。

① **くも膜下出血**

脳動脈瘤という血管のこぶの破裂や外傷などにより出血し、くも膜下腔という場所に血液がたまることで激しい頭痛が突然起こります。

② **脳出血**

高血圧などで脳の細い血管がもろくなり、破れて脳内に出血します。

③ **脳梗塞**

「高血圧」「脂質異常症」「不整脈」の1つである「心房細動」などによって脳の血管がつまり、そこから先に血液が送られなくなります。

○覚えておきたい

5つの初期症状

脳卒中では主に次の症状が突然現れます。後遺症を少なくするためには**早期の治療開始**が大切ですので、**症状に気づいたらすぐに救急車を呼びましょう**。

また、周囲の人がいつもと違う様子に気づくことが**早期治療**につながることもあります。

②顔・腕・足など、**身体の片側**のまひやしびれ

①**明らかな原因**のない激しい頭痛

③視野が半分欠けて見える

④めまいでうまく歩けない

⑤ろれつが回らない

脳卒中は発症者のうち2人に1人が**10年以内に再発**する病気であり、手足のまひや言語障害など後遺症を抱えるかとも見られます。また、**脳梗塞を繰り返すこと**によって**認知症**を起す危険性もあります。

○脳卒中は予防できる

脳卒中は**生活習慣**と関係が深く、次のような病気が原因となる場合が多いとされています。

- ・高血圧
 - ・糖尿病
 - ・動脈硬化
 - ・メタボリックシンドローム
 - ・脂質異常症
 - ・心房細動
 - ・肥満
- ※親・兄弟等が脳卒中を発症している場合も発症の可能性が高くなる

それぞれの病気を発症しないこと、また、発症後も**良好な状態にコントロール**することが**予防**につながります。特定健診など健診での基準値は左記の通りです。

【一般健康診断の基準値】

血圧	130/85未満
中性脂肪	150未満
HDLコレステロール	40以上
LDLコレステロール	120未満
空腹時血糖	100未満
HbA1c	5.2未満
体重	BMI25未満
腹囲	男性85cm未満 女性90cm未満

※生活習慣病治療中のか
左のコントロール値は年
齢などによって上記と変
わります



適切な服薬、食事、運動の他、**飲酒は適量にする、タバコはできれば吸わない**などが大切です。積極的な生活習慣の見直しで脳卒中をふせぎましょう。

保健師 小林真依子