

# 成人病を予防しよう

脳卒中、ガン、心臓病など、いわゆる成人病と呼ばれる病気は、わが国の死因の上位3位を占め、これらの3疾病だけでも全死亡に占める割合は6割近くにもなっています。

これら成人病と呼ばれる疾患は、壮年以降に増加していますので、社会的にも家庭的にも柱となっている人々が多くおこされることになり、その社会的経済的影響は非常に大きくこの予防対策の早急な確立が必要であります。

そこで、特に冬期に多く発生する脳卒中、心臓病、これらに関連のある高血圧症などの病気について述べてみます。

みんなで成人病を追放しましょう!

## 成人病とは

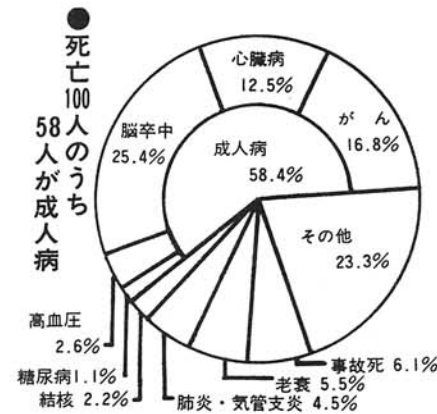
人間のからだは年をとってくるとだれでも老化現象を起こします。たとえば、皮膚のつやがなくなり、しわがふえ、髪の毛がうすくなったりするのも老化現象です。

内臓にも同じような現象がみられます。動脈硬化といって、血管の壁が厚くなって弾力性が失われるのも老化現象であり、また年とともに血圧が高くなるのもそのひとつです。

こういう老化現象にともなっておこる病気、40歳ごろから多くなる病気を成人病といいます。

脳卒中とか、狭心症や心筋梗そくなどの心臓病、あるいはガン、糖尿病などがそれです。

昔は結核が死亡原因のトップを占めていましたが、今は脳卒中、ガン、心臓病が死亡順位の第1位、第2位、第3位とかわって来ました。



## 脳卒中・心臓発作の誘因は何か

脳卒中や狭心症、心筋梗そくなどの発作は、高血圧、動脈硬化という土台があって、その上に何かのきっかけが加わった場合起こります。

そのきっかけとは何でしょう。例えば

- ①心配や興奮など精神的緊張
- ②寒さとか急激な温度の変化の中に体をさらすこと
- ③睡眠不足や過労、急激な運動
- ④太り過ぎ
- ⑤塩分のとり過ぎ
- ⑥動物性脂肪のとり過ぎ
- ⑦酒、たばこのみ過ぎ

などが考えられます。こういうことを十分考えた日常生活、食生活を心がけましょう。

## 寒さにご注意

寒さにあうと血圧は上がります。

① 暖かいところから出て急に寒さにさらされると、血圧はひどく上がります。冬、戸外に出る時は十分暖かい服装にすることです。酒を飲んだ時など自分では暖かく感じているので、とくに気をつけましょう。

② 冬の夜中に便所に起きて脳卒中の発作をおこす、というのは、一つには暖かいふとんの中から急に寒いところへ出たためと考えられます。

血圧の高い人は、冬は寝室で用が足せるようシピンを側に置いておきたいものです。



定期的に血圧などの検診を受けましょう

## 興奮しない生活を

中年すぎると、とかく自分の気にそわないことがあるとイライラしがちですが何事もよくよせず、遠慮してマイペースで人生を送るよう心がけましょう。

テレビを見ていて興奮し、脳出血や心臓発作を起こした、というような話もききます。

イライラするようなことがおこったら適当に気分を転換させて、気持ちを落ち着ける心の持ち方が大切です。

碁や将棋など、適度な趣味をもって、実生活のうさを晴らすのはよいことですが、勝敗にとらわれてかえって興奮するようでは困ります。



# 広報おぐに

No. 70  
75 2/15

中央保育所

町の人口 1月31日現在 ( ) 前月比  
 男 4,958人 (±0) 女 5,176人 (-8) 計 10,134人 (-8) 世帯数 2,352 (±0)  
 発行 小国町役場 編集 総務課庶務係 [ ☎ 中里 160代 ]

# みんなそろって "1日1円"の交通災害共済へ

「不幸な交通事故にあった方へ、全員相互の助け合いによって見舞金を」と、「1日1円」の安い会費でこの制度が発足して6年を経過いたしました。

小国町では加入者も年ごとに増え、今年では6,892人(町全体の約67%)の方が加入されており、見舞金も

47年度 215万5千円  
48年度 124万円(1月31日現在)  
49年度 27万円( )

支給されています。

事故件数は47年度をピークに年々減少しておりますが、恐ろしい事故はいつどこであなたやご家族の身にふりかかってくるかも知れません。

こんな場合にそなえて、50年度はご家族のみなさんがそろって交通災害共済へ

加入されるようおすすめします。

いま加入している人も3月31日で共済期間が終了になりますので、忘れずに継続のための加入申込みをしてください。

のちほどもなさんのところへ、加入申込み方法などが記載されたパンフレットと3枚つづりの加入申込み用紙が配られます。

山野田、苔野島、森光、小栗山、小国沢、上岩田は総代さんに、その他の部落は婦人会の方に申込みとりまとめをしていただいております。

加入申込みはなるべく早くお願いします。

**県議会議員選挙**  
不在者投票のお知らせ  
選挙管理委員会

今年には統一地方選挙の年です。当小国町では、県議会議員の選挙が行なわれます。この選挙は4月1日告示、13日(日)投票の予定です。投票当日出稼ぎに出ている方又はやむを得ず町外へ出かけ投票できない見込みの方などは、不在者投票を行なうようお願い致します。

不在者投票用紙を請求する用紙が役場内、選挙管理委員会にありますので、その用紙を請求してください。

告示から投票日まで期間が短かいので、不在者投票用紙の請求用紙の申込みを3月20日ごろより受け付け致します。お早目にご請求ください。

# ガソリン無鉛化に

近く鉛による環境汚染防止策の一環として、一般に広く使用されているレギュラーガソリンは、無鉛ガソリンに切り替えられます。

石油業界では、昭和50年2月から無鉛ガソリンの生産を開始することとして、程なくガソリンスタンドで無鉛化されたレギュラーガソリンが一般販売されます。このガソリン無鉛化に伴って、農林業機械の使用については、次の点に留意してください。

① お手持ちの農林業機械のうち、植田植機以外の4サイクルガソリンエンジンを動力源とする耕運機、一、4条植田植機、バインダー、刈草機、集材機、土場積込機などについて、

無鉛ガソリンのみを使用しますと、排気管が錆びに懸念はなほだしい場合があります。

(なお、潤滑油混合ガソリンを使用することとなっているガソリンエンジンは、2サイクルですから無鉛化されたレギュラーガソリンに、従来どおり潤滑油を混合して使用して下さい。)

③ ガソリンの無鉛化に伴い、今後無鉛ガソリンの使用が可能な農林業機械が販売されることとなります。これらの機械には無鉛ガソリンが使用できる旨明示したステッカーが貼付されることとなりますから、その購入に当たっては注意して下さい。

④ 今回のガソリン無鉛化に当たって疑問な点や機械の使用に不審な点がありましたら、最寄りの農協や農業機械販売店に御相談下さい。

## がけ地近接危険住宅の移転補助制度について

近年集中豪雨などによる山崩れ、がけ崩れ、地すべり及び土石流による土砂害の不幸な災害が全国的に相次いでおりますが、これら土砂害による災害防止のため本制度が実施されますので、お知らせします。

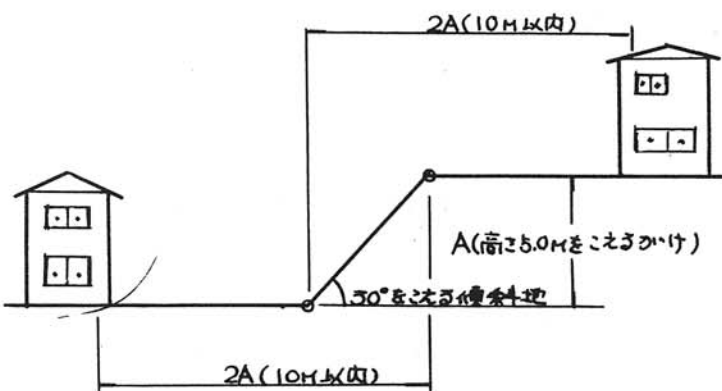
一 事業概要 一

○補助対象経費及び算定基準

1. 危険住宅の除却に要する経費  
補助限度額 1戸当り31万円

2. 危険住宅に代る住宅の建設(購入を含む)に要する経費  
(金融機関よりの借入金の利子補給)  
補助限度額  
1戸当り 150万円—土地、建物  
1戸当り 110万円—建物のみ

### 説明図(下図のよな場合該当する)



地方公共団体が条例で建築物を制限している区域—説明図参照

なお、詳しい説明をご希望の方は、役場建設課建築係にお問合せください。

## おしらせのページ

2月16日~28日 3月1日~15日

16日 土	1日 土	・全国練化運動
17日 月	2日 日	
18日 火	3日 月	・ひな祭り ・耳の日
19日 水	4日 火	
20日 木	5日 水	・心配ごと相談 延命荘
21日 金	6日 木	
22日 土	7日 金	
23日 日	8日 土	
24日 月	9日 日	
25日 火	10日 月	・3月議会開会(予定)
26日 水	11日 火	
27日 木	12日 水	
28日 金	13日 木	
	14日 金	
	15日 土	・中学校卒業式 ・心配ごと相談 延命荘

◎ 広報カレンダー

メモ:

両側に歩道がつきます  
平和橋(原一原防井間)架替

昨年夏の豪雨による増水のため被害を受け、応急工事により2トン車までは通行できるようになっていることは9月号でお知らせ致しましたが、このたび架け替えが具体化して、1月30日に起工式が行なわれました。

新しい橋は、現在の橋の少し上流に架けられる予定で、概要は次のとおりです。

●橋種……合成鋼板桁2連  
●長さ……65m  
●幅……車道 7m  
歩道 両側に 1.5mづつ

●総工事費(取付道路含)  
201,318千円

●49年度工事…橋台2基  
●完成予定……昭和51年度

### 今月の納税

町県民税 第4期  
国保税 第11期  
保育料 2月分  
寄宿舎費 2月分

### 高校生優勝(将棋)

新春囲碁・将棋大会  
1月25日教育委員会等の主催による大会が中央公民館で開催されました。

土曜日の午後のため高校生の参加も多数みられ、なごやかなうちに終了致しました。

成績は次のとおりです。

囲碁の部  
1位 柏川 増次(苔野島)  
2位 山崎 耕平(法坂)  
3位 片桐 吟逸(小栗山)

### 新年俳句会 開く

新春恒例の新年俳句会が1月4日、中央公民館で開催されました。

会場には愛好者35名が参加し、席題の「出初」「餅花」「初景色」の句を和気あいあいのうちに真剣にひねっていました。

なお、葉書で募った兼題には町内外より多数の投句があり、11名の選者が厳選し当日発表紙により入選者が報らうされました。

- 一入選者一
- 〈兼題〉  
1位 法坂 松田 草笛子  
2位 法坂 若井 とし  
3位 大貝 小川 黄梅  
4位 箕輪 中村 一晴  
5位 金沢 山口 清作  
…高句句…  
初暦 米寿を祝ふ、日を選ぶ  
中村 一晴
- 〈席題〉  
1位 大貝 小川 黄梅  
2位 橋沢 富沢 陵霧  
3位 橋沢 五十嵐 露光  
4位 原小屋 市川 溪雪  
5位 箕輪 中村 一晴  
…高句句…  
餅花や 機場朝より 灯し織る  
小川 黄梅

とじて保存しよう

印刷 小国町役場