成人病はしのびよる
早期発見こそ決め手

成人病は相当進行するまで、はっきり自覚できるような症状がないことが特徴です。それだけに、発病してしまえば完全に治るということはまず望めず、現状の改善と維持の努力を一生にわたって続けていく他ありません。こういうことからも、予防と早期発見・早期治療の必要性が痛感されます。

まず検診を

成人病を招きやすい要素として食べすぎ、ふとりすぎ、運動不足の三つがあげられます。この三つは、相関関係にあるといえますが現代はとかく運動不足になり、消費する以上のカロリーをとりすぎふとりすぎるという傾向がみられます。

医者によっては、ふとりすぎそのものを病気扱いにする人もあるくらいで、すべての成人病、とくに高血圧、心臓病、糖尿病の元凶となっています。

成人病は自覚症状のあまりない病気ですから、検診にまさるキメテはありません。成人病は早期発見、早期治療が実行されれば、不必要に恐れることはありません。たとえ自覚症状を感じなくても、定期的に検査をしたいものです。自覚症状がありながら、医者の宜告がこわくて受診せず悩んでいる人がいますが、悩んでいるうちに病気はどんどん進行します。

自覚症状のめやす

☆胃ガン
○食欲がなく胃がもたれる
○便通が不規則になる
○いつも胃に異和感がある
○肉が嫌いになる
○吐き気がする
○顔色が悪く体重が減る

☆心臓病
○タバコを吸うと胸が痛む
○胸がしめつけられるような気がして痛む
○ひや汗がでて顔色がそう白になり、血圧が下がる
○坂道や階段で息切れや動悸が激しい

☆脳卒中
○頭痛がする
○首すじがこりめまいがする
○眼底出血がある
○手足がしびれる

☆高血圧・動脈硬化
○めまいや息切れがする
○不眠になる
○肩がこる、イライラする
○耳なりや手指のしびれがあるたとき
○十二時間以内に急激に気温が上昇し、その差が12度C以上を超えたとき

このようなときに保健所長が発令します。

食中毒警報が発令されたら次のことにじゅうぶん注意しましょう。
○調理したものはすぐ食べる習慣をつける。
○フキン、マナ板、食器などの熱湯消毒をこまめにする。
○冷蔵庫の中を週に一度は掃除する。
○使い残りの食品は早目に使う。

建設のあゆみ

4月～5月

完成した事業

① 道路舗装新設工事

町道北清水新青区内線	503.0m
町道立会天王様前線	355.0m
町道南川岸区内線	465.0m
町道新島三島区内線	522.5m
町道栗山第一区内線	475.5m

② 講堂外周排水工事

横芝小学校講堂周り	59.4m

食中毒
熱湯消毒をこまめに

食中毒の起りやすい季節となりました。高温多湿なときは、ばい菌のもつとも好む生活環境です。

食中毒の警報は
○気温38度C以上が五時間以上続いたとき
○湿度98%以上が五時間以上続い

横芝俳壇

横芝句会五月例会

土屋　栗水
鉄橋の轟音に生え芦の角
石川　奇水
瓶覗きとて水浅黄麻布団
藤代ゆう
夕牡丹来客の辞を忘れさせ
成田　懦子
夏掛に妻は平たく病めるかな
土屋　栗舟
サングラス脱衣守る如と乗せてあり
斉藤　竹露
ロッカーに忘れられたるサングラス
若梅あやめ
夏布団婆のは芦の模様なり
向後　雅子
サングラス男の隣の席を避け
鈴木　南知
海よりの雲来ては解けサングラス
三枝　句城
海荒る夜の夏布団軽すぎて
木下石果子
足もとに怒濤の寄するサングラス
安井ゆずる
サングラス掛てねも白し灯台は
伊藤　保人
春闘の終りて児等と青き踏む
原　ひさし
暁け冷えに足で探れり夏布団
木下　孝子
白服に映えしさみどりサングラス
佐久間実枝子
柿若葉油をかけし如く照り
川島　啓明
此頃は先に寝る妻夏衾
林　義村
外人の頭抜けて目立つサングラス

次回
日時　七月四日（月）
兼題　「夏の山」「汗」