

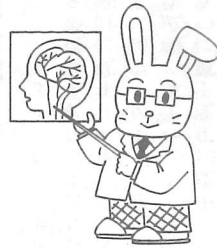
こんにちは！保健婦です

●脳卒中は減っている!!

脳卒中は長い間、日本人の死亡原因のトップでしたが、現在はがん、心臓病について第3位になっていきます。これは、医学の進歩、リハビリテーションの効果などにより、死亡率が減少したものと考えられます。しかし、脳卒中の患者数は、いまだ増加しており、油断のできない病気です。

●脳卒中は冬に多い病気?

これは本当です。寒冷にさらされると、交感神経が緊張して血圧が高くなります。この高くなった血圧が、寒気と暖房などによる急激な温度差で揺さぶられると、脳卒中を引き起こしやすくなってしまいます。特に



「冬の風呂とトイレの脳卒中」を予防する

- 風呂場における脳卒中予防
 - ①脱衣場は、あらかじめストゥブなどで暖めておく。
 - ②浴室が暖まってから入る。
 - ③湯船につかる時は、胸のあたり

- ④お湯の温度は、38〜40度位。
 - トイレにおける脳卒中予防
 - ①トイレはできれば暖房 具のついた便器を使用するか、じゅうたんと敷くなどの工夫をする。
 - ②便秘になると、いきんだ時に血圧が高くなるため、便秘にならないよう食生活に気をつける。
 - ③尿をがまんしない。
- 以上の様なことに注意することが予防につながります。その他、外出時など急激な温度差を避けるための工夫をしましょう。
- 脳卒中は、高血圧、動脈硬化を基盤として起こる病気です。生活習慣を改善することが一番の予防法です。普段から、成人病にならない体をつくっていきましょう。
- 環境衛生課保健婦 宇井 教恵

お誕生おめでとう

10月21日から11月20日まで届け出分



大林晃平くん

新しい家族ができ、嬉しさと同時の子育ての大変さを少しづつ噛みしめています。元気で明るい、そして、優しい気持ちをもった男の子に育ってほしいです。【母：貴紅子さん談】

| 氏名 | 保護者 | 地区 |
|--------|-----|-------|
| 大林 晃平 | 裕彦 | 東町 3 |
| 増田 理子 | 幸一 | みどり台 |
| 林 幸文 | 宝 | 大島団地 |
| 伊藤 浩起 | 浩 | 本郷 |
| 高橋 七海 | 康弘 | 東町 3 |
| 渡邊 剛也 | 奨 | 立会 |
| 五木田 健太 | 正俊 | すみれ団地 |
| 伊藤 千尋 | 淳 | 上町 4 |
| 栗原 瑞貴 | 陵 | 古川 |
| 奈良 恒太 | 香奈子 | 栗山 1 |
| 高橋 沙也 | 実 | 鳥喰新田 |
| 川島 孝浩 | 正浩 | 南川岸 |
| 秋葉 美紅 | 忍 | 東町 3 |

休日当番表

| とき | 内科系 | 外科系 |
|--------|---|-------------------------------|
| 12月7日 | 原医院(東金市) TEL0475⑤0624 小高医院(横芝町) TEL⑥368 | 大網整形外科(大網白里町) TEL0475⑤3611 |
| 12月14日 | 大網小児科クリニック(大網白里町) TEL0475⑤7405 松尾クリニック(松尾町) TEL⑥6482 | 大平医院(松尾町) TEL⑥6012 |
| 12月21日 | 秋葉医院(東金市) TEL0475⑤2039 笹本医院(横芝町) TEL⑤5162 | 東葉クリニック(東金市) TEL0475⑤3311 |
| 12月23日 | 九十九里病院(九十九里町) TEL0475⑤8282 伊藤医院(成東町) TEL0475⑤2508 | とよだ整形外科(成東町) TEL0475⑤7800 |
| 12月28日 | 福島医院(大網白里町) TEL0475⑤4401 柳川医院(横芝町) TEL⑥0314 | 両総病院(東金市) TEL0475⑤2270 |
| 12月29日 | 岸本医院(東金市) TEL0475⑤4885 高根医院(芝山町) TEL⑦0017 | 成東病院(成東町) TEL0475⑤2235 |
| 12月30日 | 佐久間医院(大網白里町) TEL0479⑤0638 小松医院(山武町) TEL0475⑤2166 | 日向台クリニック(東金市) TEL0475⑤1491 |
| 12月31日 | 斎藤医院(大網白里町) TEL0475⑤2802 あきば医院(蓮沼村) TEL0475⑤3711 | 古川医院(成東町) TEL0475⑤2202 |

年末年始の業務

◎都合により当番医の変更がある場合があります。
問い合わせは、消防本部指令課TEL0475⑤4137へ。
◎東陽病院は、12月7日、31日が当番医になっていきます。
診療時間は9時から17時です。事前に電話連絡をお願いします。

▼燃えるごみの収集業務

年末 平成9年12月25日(木)まで
年始 平成10年1月5日(月)から

▼不燃・資源・有害・粗大ゴミ収集業務

通常どおり収集
▼持込み

年末 平成9年12月26日(金)
午後3時まで

年始 平成10年1月6日(火)から

※問い合わせは、山武郡環境衛

生事業振興組合(86-3131)へ。

▼し尿収集業務

年末 平成9年12月26日(金)まで
年始 平成10年1月5日(月)から

▼火葬業務

年末 平成9年12月31日(木)まで
年始 平成10年1月4日(日)から

※問い合わせは、山武郡市広域行政組合(0475-540251)へ。