



### 夏にも多い脳梗塞

いよいよ夏到来。今年の夏はどのように乗り切ろうと思っ  
ていますか？

ところで、寒い季節に血圧  
が上昇しやすいために、多く  
起る病気である「脳梗塞」  
は皆さんも良くご存知と思っ  
ますが、夏にも多く発症する  
病気のひとつです。

ではどうして夏にも多いの  
でしょうか。

夏は汗や不感蒸泄の量が多  
くなり体内の水分が不足しが  
ちになりやすいときです。体

内の水分不足は血液を粘りや  
すくし、その結果、血管が詰  
まりやすくなります。脳の血  
管が詰まる脳梗塞は、7・8  
月の暑い時期にも高齢者によ  
く発症します。体内の水分不  
足を予防するため積極的に水  
分の補給をしましょう。ただ  
し、医師より水分量が決めら  
れている方は、指示に従って  
ください。

一日の生活の中で水分補給  
が大切なときは、「①食事の  
前・最中 ②運動前・最中・後  
③入浴前・後 ④睡眠前」  
です。一度にたくさん飲むの

ではなく、こまめに飲むよう  
にしましょう。

また、脳梗塞は早めの処置  
によって後遺症が軽くなるこ  
ともわかっていきます。「手足  
に力が入らない・しびれる・  
足がもつれる・物が二重に見  
える・物を飲み込めない」等  
の症状が出たら、早めに受診  
しましょう。

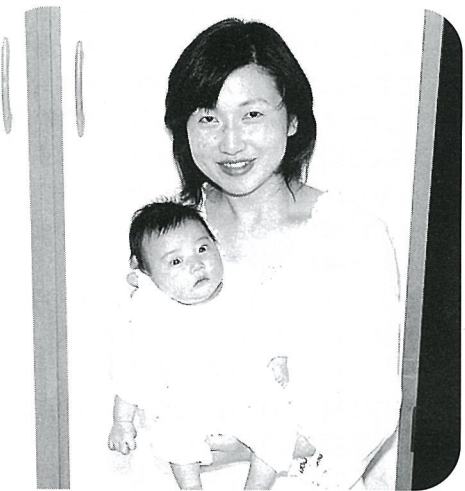
7月は住民検診があります。  
年に1回は必ず自分の健康を  
管理する意味で検診を受けて  
下さい。

保健師 宇井 教恵



### お誕生おめでとう

5月21日～6月20日届け出分



山本 さくら ちゃん

元気に育ってほしい。

【母:幸江さんからのメッセージ】

氏名	保護者	地区
山本 さくら	栄一郎	栗山 1
大場 さわき	源	古川
野呂 せい	和正	古川
佐久間 れん	昭	鳥喰上
宇井 あか	純哉	南川岸
柏熊 こな	和夫	鳥喰上
宮内 りょう	智勝	屋形宮前
中村 ゆめ	浩明	北清水西
福山 さい	信人	鳥喰新田

—敬称略—

### 休日当番医

とき	内科系	外科系
7月7日	おぐらクリニック(東金) 0475⑥9720 東陽病院④1335	岩崎医院(松尾) ⑧2217 姫島クリニック(成東) 0475⑧1726
7月14日	古川クリニック(九十九里) 0475⑦1588	成東医院(成東) 0479②2235 駒込クリニック(大網) 0475⑦8800
7月20日	高橋医院(高橋一)(九十九里) 0475⑦3101 東陽病院④1335	小高医院(横芝) ②6368 東葉クリニック(東金) 0475⑤3311
7月21日	富塚内科(大網) 0475⑦7511	松尾クリニック(松尾) ⑧6482 大平医院(松尾) ⑧6012
7月28日	岡崎医院(東金) 0475⑤3313	笹本医院(横芝) ②5162 とよだ整形外科医院(東金) 0475⑤6200
8月4日	原医院(東金) 0475⑤0624	花城医院(松尾) ⑧2233 とし整形外科クリニック(横芝) ②7770

◎都合により変更になる場合があります。

問い合わせは、山武郡市広域行政組合消防本部指令課

☎0475⑤4137へ。

### あ と が き Vol.3

ふと、カレンダーを見ると2002年も半年が終了(早い)。そういえば、自分が厄年【本厄】だったのに気づき、このところ身の回りで起こる災厄に妙に納得してしまいます。

4月の人事異動がプロローグとなったのか“身内が、足の複雑骨折で、入院”“我が防災係の頼りにしているスタッフ、アキレス腱断裂”したと同時に、“火災が続発”“……の搜索依頼”

厄年というのは、人生の転換期であり、肉体的にも精神的にも調子をくずしやすい年齢のことを言うのだそうですが、信じる人も、信じない人も注意するにこしたことはありません。

私も今年の残り半分、気を引き締めて望みたいと考えます(アア、クワバラ…)(H<sup>2</sup>)