

保健婦メモ

成人病を防ごう②

(心臓病)

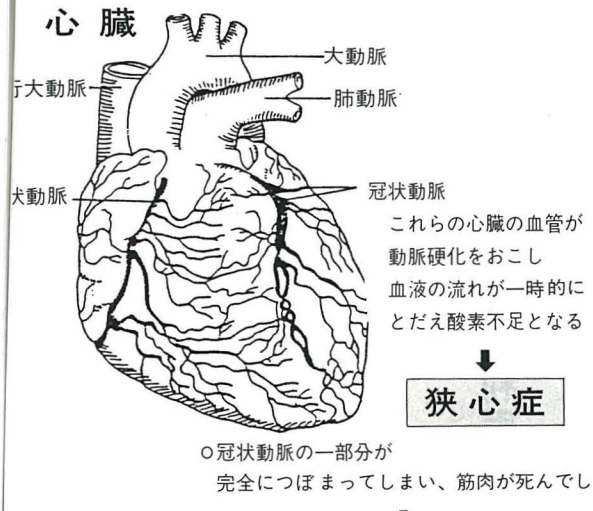
今月は、日本でも増加しつつある心臓病の話です。

心臓病といっても、その原因は、いろいろありますが、成人病として、問題になるのは虚血性心疾患です。

心臓は、全身に血液を送るポンプの役目をしています。

心臓自身は、冠状動脈から、栄養分を供給してもらっています。

この冠状動脈の動脈硬化などによって、血液の流れが悪くなり症状がでるのが、虚血性心疾患です。(狭心症や心筋梗塞をいいます。)



心臓病の症状

症状には、いろいろありますが、主な症状は、①息切れ、②むくみ、③胸痛、④動悸、⑤脈の乱れ、などです。これらの症状が、あらわれると心臓病が疑われるわけですが、心臓病以外でもあらわれますので、精密検査をしてもらうことが大切です。

心臓病の予防

狭心症も、心筋梗塞も、冠状動脈の、動脈硬化が原因です。そこで、動脈硬化を防ぐためにも、日ごろから、危険因子となるような、生活習慣を、改めるようにしましょう。

心臓病の危険因子

動脈硬化の増強因子

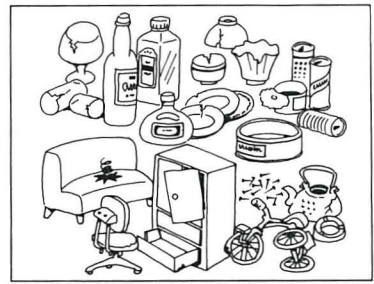
血液中のコレステロールが高い	高血圧	肥満	運動不足	糖尿病や痛風	タバコのすい過ぎ
----------------	-----	----	------	--------	----------

(次回は 糖尿病についてです)

ごみの収集に

危険物の出し方

危険物は、空ビン、鉄くず類、セトモノ類などに区分して出しましょう。



家庭内から出る不燃物・粗大ゴミは次のように区分して危険物ステーションに出してください。

- ビン、ガラス
 - セトモノ類
 - 空缶、鉄くず類
 - 家具類
- これら危険物は、空袋又はダンボール箱等に入れ十文字になわをかけ、内容を表示してください。

危険物は毎月3日・17日です (1月は5日・17日)

出してはいけないゴミ



廃油、廃アルカリ、廃酸
農薬、コンクリート、
石類、土砂等
その他産業廃棄物

ご協力を!!

生ゴミの出し方

●台所の生ゴミは水分をよく切ってください。



●生ゴミに、空缶、鉄くず類をまぜて出さないでください。

生ゴミの収集は毎週火・金曜日です

町民の皆さんのご協力により分別収集も大分徹底してきましたが、一部でまだ守られておりません。

ひとりの不注意から多くの人が迷惑します。次の点に注意して出してください。

- ◎収集当日の朝八時三十分までに指定された収集所に出して
- ◎収集所は、みんなが清潔に
- ◎台所の生ゴミは水分をよく切ってから出してください。
- ◎収集所は、みんなが清潔に
- ◎ゴミは生ゴミと危険物に区分して出してください。
- ◎指定日以外に、ゴミを収集所に出さないでください。



私だけ別の袋でださないで……こんな出し方はいけません