

# 保健婦メモ

## 四十歳からの健康管理 ④

### セルフチェック

#### 便の異常

##### 〈便の回数〉

一日一回が普通ですが、二、三回くらいまではとくに心配ありません。

##### 〈便秘〉

精神的なことが原因でなる場合もあります。しかし、急に便秘がちになったという場合、四十歳以上だと腸閉そく、大腸がんが疑われます。一度専門医の受診が必要です。

##### 〈型、色〉

軟便、水様便では細菌、ウイルス感染による腸炎が心配です。かならず医師にかかりましょう。排便のあとに出血して便器の中

有線放送ではお知らせ番組の中に、皆さんのみじかな催しものなどを取材し、放送しております。ご連絡ください。マイクを持ってお伺いします。

Tel ④ 1043  
(有) 214101

中が赤くなったり、便をふいた紙に赤い血がつくのは、たいていは痔のためです。けれど痔だと思っていたのが実は大腸や直腸の「がんだった」というケースもあります。勝手な自己診断をしないで受診しましょう。

便の色が、チヨコレートやタールのように見えるのは、胃や腸の上部の大出血によることが多いのです。また、貧血の錠剤を飲んでも黒味をおびます。

##### アドバイス

健康な人は、一日にかならず一回の便通があり、便の型、かたさ、色に異常がないのが普通です。もし、便の回数が増えたり、便秘や下痢だったり、便の色が変わったときには、食べものにもよりますが、どこかに病気があるかもしれないという合図である場合があります。

便は、くさいものといわず、健康のため、今日はどんな便がでたかよく観察しましょう。

#### ワイシャツ姿で

##### さっそうと

フレッシュマンが街にあふれる季節です。昨日までジーパンにトレーナーで過ごしていた若者も、社会人になると、ワイシャツにネクタイ、スーツで決まった時間に家を出る生活が始ま

ります。

ところで、男性のおしゃれのポイントは、スーツよりワイシャツ、とよくいわれます。実際、それを裏付けるように、デパートのワイシャツ売り場には、さまざまな色柄や生地のワイシャツが並んでいます。ただし、既製品は試着ができない場合がほとんどなので、自分のサイズをよく知っておくことです。

特に大切なのは首まわりとそで丈。首まわりは着た時に指が二、二本入るくらいのゆるみを見て、またそで丈は、上着のそで口から一・五センチくらい出る長さを目安とします。

布地は綿一〇〇%のもので、ポリエステルと綿の混紡のものに大別されます。

混紡ものは家庭の洗濯機で洗え、アイロンがいらぬので扱いは楽ですが、えりとカフスにはスプレー糊をふきつけてアイロンをかけたほうがピシッと仕上がります。

木綿一〇〇%のものを家庭で洗う時は糊を混紡よりも少し強めに、そのほうが仕上がりがきれいですし汚れ落ちもよいのです。アイロンは、えりとそで口を最後にかけます。

すっきりと洗いがり、アイロンのかかったワイシャツを着て、風を切って歩いてください。

## 自動車税の納税はお早めに

自動車税の納期限は五月三十一日(金)です。

自動車をお持ちの方には、五月上旬に納税通知書が送付されますので、お近くの金融機関で早めに納めてください。

納税通知書には、車検(継続検査)の際に必要な納税証明書が添付されています。

納税後は車検証と一緒に大切に保管しましょう。

自動車を売ったり、下取りに出したり、住所を変更したりしたときは、十五日以内に陸運支局で登録変更の手続きをしてください。



まな板を衛生的に保つためには、使用後すぐ、力を入れてタワシなどで洗い、最後に熱湯をかけておくという毎回の手入れが最も大切。そのほか、ときどき台所用漂白剤で殺菌したり、日光にあてるなども心がけておきます。

肉や魚介類用のまな板、野菜などに使うまな板、パンや菓子などに使うまな板は、それぞれ別にして使い分けるほうがよいでしょう。

手続きをしないと、いつまでも自動車税が課税されたり、自動車税の納税通知書が届かなかつたりします。

詳しいことは、左記へお問い合わせください。

##### ◎自動車税について

千葉県自動車税事務所(0472-722721)

◎自動車の登録手続きについて  
千葉陸運支局(0472-336)

#### 標準価格米等の

##### 価格改定

米の政府売渡価格(消費者米価)の引き上げに伴い、県内の標準価格米等の価格が二月二十五日から改定されました。

- 標準価格米  
三八一〇円  
○徳用上米  
三二六〇円

##### ○その他の精米

政府米を原料とする製品について一部価格が改定されます。

この価格は、構成比率により異なりますので、詳しくは米穀店にお問い合わせください。

◎消費者米価についてのお問い合わせ先、県庁農政課Tel 047

22812