

広報 ながさき

昭和60年

2月10日発行

第356号

発行所 福岡県遠賀郡遠賀町役場

編集企画調整係

印刷 冷牟田印刷合資会社



『楽しい節分の豆まき』

遠賀川保育園2月1日

＊ 2月の税金 ＊

固定資産税(4期分)

納期 2月16日(土)～28日(木)

◎町税の納税は、便利で安心な口座振替をご利用ください。

お申込みは、金融機関へ。

取扱金融機関は、遠賀郡農協遠賀支所、遠賀信用金庫、福岡銀行です。

所得税の確定申告は正しくお早めに

2月16日～3月15日

納税相談

昭和五十九年分所得税確定申告の相談受付を次の日程で行いますので該当者はもれなく申告をしてください。

所得税の確定申告

期 日	受付時間	該 当 者	受 付 場 所
◎2月18日 (月)			遠賀町役場二階 第二会議室
◎2月19日 (火)	9:00 ～ 16:00	日程を指 定された 人	遠賀町役場二階 第二会議室
▲2月26日 (火)			遠賀町中央公民館 二階講義室
▲2月27日 (水)			遠賀町中央公民館 二階講義室

◎印は譲渡所得のみ受け付けします。

▲印は譲渡所得と一般の申告も併せて受け付けします。

右日程に来られない人は3月5日(火)、6日(水)に行います。

税務署からのお願

若松税務署では、一部の事務をコンピュータで処理しています。税務署への申告や税金の納付の際には、税務署からお送りしました、コンピュータ用の申告書や納付書を使用して、所定の欄に正確に記入の上、手続きしていただきますようお願いいたします。

なお、北九州市内の小倉・八幡・門司の各税務署もコンピュータで処理しています。

土地や家屋などを 売ったときの申告は

土地や家屋などを売ったときの利益(譲渡所得)に対しては、所得税がかかります。

この譲渡所得については、売渡した譲渡があった年の翌年の二月十六日から三月十五日までの間に所得税の確定申告と納税をすることになってい

「振替納税制度」を 利用しましょう

所得税の納税方法に、振替納税制度というのがあります。この制度はあらかじめ指定した銀行などの預金口座から振替によって納税できるというもので、納税のための手続が少なく済み、大変便利です。

この制度を新たに利用するには「預貯金口座振替依頼書」と、「納付書送付依頼書」を、預金先の金融機関または若松税務署に提出してください。



この所得税の確定申告が期限(三月十五日)に遅れますと、無申告加算税などがかりますので、必ず期限内に確定申告をしてください。

また、自分の住まいを売ったときの三千万円の特別控除や居住用財産の買換えの特例などの課税の特例は、所得税の確定申告書を提出しなければ適用は受けられません。

課税の特例の適用を受けられる方は必ず確定申告書を提出してください。

詳細については、若松税務署
☎(761)2536へどうぞ。

図書室ニュース

- 児童図書新着
 - ・ たのしい工作教室 1年～3年 さえら書房
 - ・ ちくま少年図書館シリーズより
 - ・ 不良少女とよばれて 原筆子著 ・ 愛の本 真野さよ著
 - ・ 君たちの生きる社会 伊東光晴著
 - ・ 小学校社会科全集全20巻 国土社
 - ・ フレーベルのえほん全30巻 フレーベル館
 - ・ いわさきちひろ画集3巻 岩崎書店
 - ・ 図解ラジコンの設計 誠文堂
 - ・ わたしが会ったアジアの子ども 宮崎緑著 偕成社
 - ・ ポプラ社世界こどもの本15巻 他いろいろの読みもの100冊
 - 一般図書
 - ・ 権 宮尾登美子著 筑摩書房
 - ・ 知的パソコンライフ 武重有正著 集英社
 - ・ 生きがい老人探訪記 深谷安男著 日貿出版社
 - ・ あなたは5秒で熟睡できる 松原英多著 KKロングセラーズ
 - ・ 他、料理、手芸、健康にわたり50冊
- 「読書の効果をみようとすることは、1本の木に今日の太陽の光が何をもたらしたかを知ろうとするに等しい。我々にできることは、その木がすこやかに育つさまを見守ることだけである。」
(フレデリック、メイチャー)

中央公民館図書室をご利用ください。

○火曜日
○土曜日
○日曜日

8時30分～17時

農業委員会委員選挙人名簿の縦覧

遠賀町選挙管理委員会は、農業委員会委員選挙人名簿を2月23日(土)から3月9日(土)までの15日間、役場総務課窓口において8時30分から17時まで縦覧に供します。

もみすり福岡県1位

木守の村田常則さん —福岡県産米の改善加工技術大会—

真剣な目つきでもみの様子を、
見る村田チーム



表彰を受ける村田常則さん

1月23日、岡垣町のカントリーエレベーターで行われた第29回福岡県産米改善加工技術大会で、遠賀町代表の競技者・村田常則さん、補助者・太田勝美さん・村田光弘さんの木守チームが、県内各地から選出された24チーム中、もみの混入、はだずれ米の有無、歩留り、もみすりスピードなど7つの審査項目で最高点を獲得し、みごと優勝されました。

また、地元北九州米麦加工改良組合（八幡農林事務所管内）は総合点で団体優勝をはたし、二重の喜びにわいていました。



ご利用ください 消費生活相談

なんでも、お気軽にご相談ください。

▽期日 2月22日(金)

▽時間 13時30分～16時

▽場所 公民館別館嫁の間

▽相談役 消費生活相談員

・林 初代(尾崎)

・副田美代子(広渡)

中遠地区少年の船

スタッフ募集

この事業は、中間市・遠賀郡在住の子ども達に沖繩研修・船内研修を通して、考え方、基本的な生活態度などを学ばせ、子どもたちの健全育成と明るい地域づくりを目的に行うものです。

この主旨に賛同される方は連絡ください。

▽募集人数 三十名(18歳以上、大・さい。高校生可)

▽研修期間 60年8月13日～17日

▽定例打合せ会 隔週と事前研修三回

▽定例会の場所 中間市中央公民館

▽研修行先 沖繩本島

▽スタッフ参加費 五万円程度

▽募集期限 3月31日まで

▽連絡先 岡垣町南高陽 船津丸秀樹

☎(282)9138

(19時から21時の間に)

春季全国火災予防運動

2月28日～3月13日

火の用心 七つのポイント

- 一、寝たばこやたばこの投げ捨てをしない
- 二、子供はマッチやライターで遊ばせない
- 三、風の強いときは、たき火をしない
- 四、天ぷらを揚げるときは、その場を離れない
- 五、家の回りに燃えやすいものを置かない
- 六、風呂の空たきをしない
- 七、ストーブには燃えやすいものを近づけない

“あとで”より“いま”が大切
火の始末

火の用心



郡内火災・救急件数

昭和五十九年一月～十二月

種類	町名	火災	救急
遠賀	遠賀	12	402
水巻	水巻	15	683
岡垣	岡垣	18	422
芦屋	芦屋	10	348
合計		55	1,855

(郡消防署)

室木線バス転換が決定!

- ① 昭和六十年三月三十一日限りで廃止。四月一日から西鉄バスで代替輸送。現在のバスルート鞍手町役場～遠賀川間を五往復増便するほか、室木～遠賀川間に新しく七往復運行。
- ② 通勤、通学の定期利用者の差額補償。

詳細については、後日国鉄がチラシを配布します。

「あとでより いまが大切 火の用心」
「小さな火 まさかが おこす山の火事」

ミニカーも普通自動車 免許証が必要に

ミニカー限定免許試験の実施

道路交通法施行令及び道路交通法施行規則の一部が改正され、2月15日から施行されることとなりました。この改正により、現在原動機付自転車とされている総排気量50cc以下21cc以上の三・四輪車、いわゆる「ミニカー」は施行後、普通自動車となり、運転するには普通自動車免許が必要となります。

- ▷試験期間 昭和60年2月15日～8月14日までの6カ月間、毎週火曜日
- ▷受付時間 8時30分～9時
- ▷場所 北九州自動車運転免許試験場

▷手数料 試験手数料 1,500円
交付手数料 1,100円

▷受験資格 2月14日現在、大型特殊免許、自動二輪免許または原付免許を受けており、かつ、ミニカーの運転に従事している者(身体障害者の乗っている原付三・四輪車も含まれる)その他、申請書添付書類や試験の方法などの詳細については、折尾警察署交通総務係 電話(691)0331 内線261へどうぞ。



Aブロック優勝 東和苑チーム



Bブロック優勝 老良チーム

第2回遠賀町民体育大会

優勝 東和苑 老良

1月27日

ミニバレー大会
一月二十七日(日)、勤労者体育センターで、ミニバレーボール競技が盛大に開催されました。町内十地区から二十チームが出場し、熱戦が繰り広げられました。

風営法が 改正されます

二月十三日から、「風俗営業等取締法」の一部改正されて、この法律の目的とする「善良の風俗と清浄な風俗環境の保持及び少年の健全な育成に障害を及ぼす行為の防止」を達成するため、に次の許可、届出が必要となります。
・ゲームセンター、ゲーム喫茶その他テレビゲーム機、スロットマシンなどを備えている店は、法の施行の日(二月十三日)から三月以内風俗営業の許可を受ける必要があります。
・午前0時から日出時までの間に酒を提供している飲食店については、同じく一月以内届出が必要で詳細については、折尾警察署防犯課にお尋ねください。

「1、2...1、2...」

—ジョギング教室—

あらゆるスポーツの基礎であるジョギングの教室が毎週日曜日、総合グラウンドで親子約40人が集まって開かれています。走り方にもフォームがあって案外むずかしいみたいですが、福岡教育大陸上部のコーチ達が楽しくわかりやすく教えてくれているそうです。3月10日まで教室が開かれます。



寒さにまけるな

「ナイス・シュート」

—遠賀少年サッカーチーム—

遠賀少年サッカークラブ(対象は小学生)の子ども達が、週に5日、2時間の練習を行っています。

現在北九州リーグに参加しており、このほど行われた試合では、北九州市のチームと対戦して10対0で敗れました。しかし、「今度の試合はいただくぞ」とばかり、寒風の中、クラブ員はがんばっています。



続遠賀町文学散歩

(10)

冬の水路

日向ぼこに影して一人加れり

禅寺洞

庭のかたすみの桜の木も、楓の木も美しく裸木になって、暖かい冬の陽が一面にふりそそぐ。こんな日は南側の風のあたらぬところで日向ぼこを楽しむ老人の姿をよく見かける。

「今日はいいお天気ですな」と声をかけて、その横に坐りこむ。それからいろいろの話がはずんだ。

日南ほこの人々と別れ、浅木の南から底井野の中村を通って、広い道路を

遠賀川の堤防に出る。対岸中間市の家並みのうしろには、皿倉山、坊住山、金剛山、尺岳と連なつた山脈が福智山へつづく。暖冬の陽をうけて代替いろいろの山肌が美しい。

眠る山をそびらに家並生きている。葎の穂に沈む山々午後になる。驚のいろしろく冬田が暮れいそぐ。

ふりかえると一面の田圃は、麦のさみどりが春を迎える姿であざやかに冬陽を反射している。

河口湖は満満と水を湛え、冬空のいろを映して、その横に洒れた水路が、上流から下流に向って一線に、海の方に向っている。

この溝は神田川とよばれて、昔から灌漑用の大切な水路であった。取水口は塩田堰でそこから送る水で、遠賀町一千町歩の田圃が毎年豊かな稲を稔らしたのである。

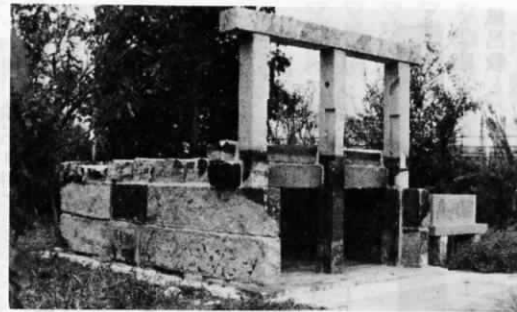
昔から度々水路の補修がなされ、この溝を守ってきたが、明治末から大正にかけての遠賀川大改修で、大体现在のような型になった。更に今度の河口堰の工事によって、今のような護岸工事も出来て、上流の中間市大隈から下

流島津までの水路が完成した。

毎年五月中旬から十月初旬までの間、遠賀川の水がこの溝を流れて、途中、老良、神屋敷、唐戸などの取入れ口を調整しながら全町の水田を潤すのである。

老良公園にある神田川疎水碑はそうした歴史が記されている。

またその横にある石構は、遠賀川の水を取り入れるため造られた石井手で明治になってからのものであるが、農耕遺構として貴重なものであるとともに、祖先の人たちのくろこうを物語るものである。



塩田堰遺跡

石井手の歴史を語る冬日影
(片山花御史)

郡駅伝大会で三位に入賞

遠賀町A

一月二十七日、島門小学校前をスタートして、鬼津、尾崎周回コースで第三十三回遠賀郡駅伝競走大会が開催されました。当日は、好天に恵まれ、参加十チームで熱戦がくりひろげられました。

遠賀町からは二チームが出場し、Aチームが見事三位に入賞しました。結果は次のとおりです。

(六区間26・4km)

・優勝 水巻A 1時間27分10秒 (大会新)

・準優勝 芦屋A 1時間27分15秒 (大会新)

・三位 遠賀A 1時間28分21秒 (大会新)

・六位 遠賀B (大会新)

▽区間賞(本町関係者のみ)

遠賀町チームメンバー

一区 大場 幸治(島津)

二区 橋本 光宏(松ノ本)

三区 町頭 政尚(尾崎)

四区 金尾 茂章(東和苑)

五区 大場 和久(島津)

六区 高橋 英則(松ノ本)



・大場 幸治 14分03秒
・大場 和久 14分24秒



元気な赤ちゃん



広渡1751番地の2

石松 寛 くん
(芳美 さんの長男)

昭和59年4月17日生

ママのおなかから1カ月も早く出てきたあわてんぼうだけど、元気にすくすくと育てています。「山椒は小粒でも…」って言うでしょ、暖かくなって公園に行くのを楽しみに待っています



老良51番地の1

添田 幸代 ちゃん
(善松 さんの長女)

昭和59年2月21日生

私は女の子、男の子じゃないよ。私のチャームポイントは、ほっぺのえくぼ。この写真じゃわかんないかなあ〜。将来は、かわいい花嫁さんになるつもり…楽しみだな。

乳児相談

▽期日 2月18日(月)

▽時間 9時30分から10時30分の間

においでください。

▽場所 役場保健室

▽対象児 生後3〜6カ月児

▽持参品 母子手帳

▽内容 体重、身長等の測定

▽料金 無料

妊婦相談

▽期日 2月26日(火)

▽時間 9時30分までにおいでください。

▽場所 役場保健室

▽対象者 妊産婦

▽持参品 手帳交付の人は印鑑

▽内容 新生児の扱い方

▽料金 無料

健康と衛生のページ

寝たきり老人の看護法

目覚めから就寝まで

10

四六時中、頭を枕につけたままのお年寄りにとって、髪の毛の汚れを洗い流すさわやかさは格別。頭がすっきりすると、気分もすっきりになります。

しかし、寝たままの洗髪は、病人を思いのほか疲れさせます。体調を見ながら、日中の暖かい時間を選んで洗ってあげてください。

また、空腹時や満腹時は避け、排便もすませておきます。

用意するもの

▽バスタオル……二本(敷き用、頭ぶき用)

▽座ぶとん……二枚(下に敷いて上半身を起こす)

▽ビニール風呂敷……一枚

▽洗髪パッド……「作り方」参照

▽洗面器とバケツ

▽三十九〜四十度ぐらいの湯……バケツ二、三杯

▽ヘアブラシ、シャンプー、リンス、ヘアドライヤー、ヘアトニック

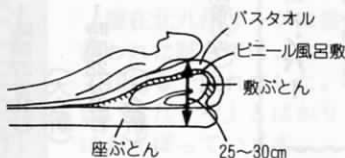
洗ひ方

①座ぶとんの上に、ビニール風呂敷とバスタオルを重ね、それを頭と背中の下に置いて枕元を高くする。床からの高さは二

十五〜三十センチが適当。

②別のバスタオルを扇子の形に折り、首の周りに巻く。こうすると首のほうに湯がまわらないし、後で髪がふきやすい。

髪を洗う 枕元を高くするのがコツ



③「洗髪パッド」を頭の下に置き、パッドの先を洗面器の中に入れ、洗面器の縁と「洗髪パッド」を洗たくばさみでとめる。

④髪をブラッシングしてからぬらし、シャンプーをつけて地肌をよくマッサージしながら洗う。

⑤シャンプーを洗い流し、十分にすすぐ。二度洗いし、最後にリンスをすすぐ。

⑥パッドをはずし、首に巻いたバスタオルの端をつまんで頭の上まで延ばし、よくふく。ドライヤーで乾かす時は、三十分〜四十センチ離れた位置から、耳を手でカバーして温風をあてる。

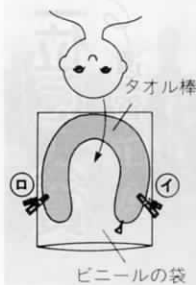
⑦よく乾いたら、ヘアトニックをつけてマッサージし、ブラッシングで髪を整える。

洗髪パッドを作りましょう

寝たままの形で髪を洗うとき、「洗髪パッド」があると便利です。これを頭の下に敷けば、ふとんやその周りをぬらしてしまってもありません。作り方はとても簡単です。

〔材料〕 バスタオル……一本
ナイロンの長いつた……片方
輪ゴム……一本 ビニールの袋……幅四十五センチ、長さ六十センチぐらいのもの一枚 洗たくバサミ……二本

①バスタオルを斜めに折り、端から巻き長い筒にする。②棒になったタオルにストッキングをかぶせ、端を輪ゴムでとめる。余ったストッキングは、適当なところで切る。③このタオル棒をビニール袋に入れ、④と⑤を洗たくバサミでとめる。





避妊の話 (5)

折尾田中産婦人科 田中 壮介

前回、「膈の自浄作用があり、その主役が乳酸菌であること」を知りました。人体の機能とは、すばらしいものですね。

同感です。「膈の自浄作用」は一例に過ぎませんが、神の設計された人体は巧妙を極め、ムダは全くありません。病気を治すのは医者でなく、神から授けられた自然治癒力です。医者は自然回復力を少しでも高めたり、あるいはこれを害するものを除いたりするに過ぎません。これが医療の本質です。

第三番目の避妊法として経口避妊薬があり、一番多く婦人の間で使用されていますが、ズバリ言って、どうして避妊に効くのでしょうか。

〔承知の通り卵巣から卵胞ホルモンと黄体ホルモンが分泌されます。前者は子宮内膜を成熟させる作用があり、後者は子宮内膜が更にみずみずしくなり、排卵された卵がもしも受精したとき内膜着床しやすくなる働きがあります。この二つのホルモンの少量を五対一に混合したものが経口避妊薬です。これを一ヶ月吞むと排卵を抑制するので、排卵がないから妊娠しないので

す。
種族保存のため排卵、妊娠、分娩を推進するのがこの二つのホルモンの役目ですが、用量をかえて用いると、種族滅亡の薬にもなります。これは、医学が咲かせた「アタ花」かもしれませぬ。これの賛否は歴史の批判を待たねばなりません。
(つづく)

「上手に粉せっけんを使いましょう」

一月二十四日、中央公民館調理室で「粉せっけん使用実演会」(具消費生活課主催)が開かれ、主婦六十人が参加しました。これは従来の合成洗剤の排水による富栄養化などで河川汚染が問題化して、リンを含まない粉せっけんを使い、豊かな自然を取り戻そうと、いつどこで開かれたものです。実演会では「汚れを落とす」の映画を観賞し、具消費生活コンサルタントが粉せっけんを使って、水やお湯の場合の汚れ落ちなどの効果を実際に指導しました。



見直そう

お米を使った料理

— 食生活改善推進会の調理実習 —

私たちの健康は、まず食生活に支えられていると言っても過言ではありません。
日本人の食事は主食と副食の区別がはっきりしています。
米は消化のたいへんよい食品で、おいしく栄養価が高く飽きがきません。また、米はいろいろな食品ともよく合うだけに、副食に和風、洋風、中華風等フランスのよい献立を考えたいものです。

一月二十四日、中央公民館調理室で遠賀町食生活改善推進会(緑黄会)の会員三十五名が参加してピラフのライスコロケ、大根葉とわかめご飯などの米を使った料理、五品の実習を行いました。母と子、婦人会、老人会等を対象に講演や実習試食などの食事指導を実施し、家庭の健康を築く食生活改善に努めている緑黄会。当日の料理を一部紹介しますのでみなさんのご家庭でも作られてはいかがでしょうか。

郷土の米・遠賀米

ピラフのライスコロケ

◎材料(4人分)

- ① 飯・茶碗6杯 鶏肉・100g さやいんげん・30g 玉葱・小1コ 油・大さじ1 カレー粉・大さじ1/2 塩・少量 ムルティチーズ・80g 卵・小麦粉・パン粉・トマトケチャップ・揚げキャベツ・パセリ適宜

◎作り方

- ① 鶏肉は5mm角切り、いんげんは塩ゆでにし、みじん切り。
- ② 油で①を炒め、中火にしてご飯とマールガリンを加えてよく炒め、カレー

大根葉とわかめご飯

◎材料(4人分)

- 米・2C 大根葉・150g わかめ・少々 出し昆布・少々

◎作り方

- ① ご飯は少しかために炊く。
- ② 出し昆布を入れて炊く。
- ③ むらしたご飯にわかめと大根葉を混ぜ合わせる。



できました、お米を使った料理

2 月 下 期 の 遠 賀 町 主 要 行 事 表

日 曜	行 事 内 容	時 間	実施会場	担 当 係 名	目的及び主な対象等	詳 細
18 月	所得 税 の 確 定 申 告	9 : 00 ~ 16 : 00	役場 第 2 会 議 室	町 民 税 係	譲 渡 所 得 の み	2 ページ
	乳 児 相 談	9 : 30 ~ 10 : 30	役場保健室	保 健 衛 生 係	生 後 3 ~ 6 カ 月 児	6 ページ
19 火	所得 税 の 確 定 申 告	9 : 00 ~ 16 : 00	役場 第 2 会 議 室	町 民 税 係	譲 渡 所 得 の み	2 ページ
	家 庭 教 育 学 級	10 : 00 ~ 12 : 00	中 央 公 民 館	社 会 教 育 係	家 庭 教 育 学 級 生	
20 水	明 日 の 親 の た め の 学 級	9 : 30 ~ 12 : 00	中 央 公 民 館	社 会 教 育 係	学 級 生	
	町 民 懇 談 会	19 : 00 ~	中 央 公 民 館	企 画 調 整 係	町 の ま ち づ くり に つ い て	
21 木	手 話 講 座 ⑮	19 : 00 ~ 20 : 30	中 央 公 民 館	社 会 教 育 係	手 話 教 室 生	
22 金	消 費 生 活 相 談	13 : 30 ~ 16 : 00	公 民 館 別 館	産 業 係	消 費 生 活 全 般 に つ い て 苦 情、疑 問 が あ れ ば 相 談 ください。	3 ページ
23 土	乳 幼 児 学 級	13 : 00 ~ 15 : 00	南 部 保 育 園 山 び こ 保 育 園	社 会 教 育 係	各 保 育 園 保 護 者	
23 3/9 土 土	農 業 委 員 会 委 員 選 挙 人 名 簿 の 縦 覧	8 : 30 ~ 17 : 00	役 場 総 務 課 窓 口	庶 務 係	10 a 以 上 の 農 業 耕 作 者、同 居 の 親 族、配 偶 者 等	2 ページ
25 月	心 配 ご と 相 談	13 : 00 ~ 16 : 00	公 民 館 別 館	福 祉 係	弁 護 士 が 相 談 に 応 じ ま す お 気 軽 に お い で ください	
26 火	妊 婦 相 談	9 : 30	役 場 保 健 室	保 健 衛 生 係	妊 産 婦	6 ページ
	所得 税 の 確 定 申 告	9 : 00 ~ 16 : 00	中 央 公 民 館	町 民 税 係	譲 渡 所 得 と 一 般 の 申 告	2 ページ
27 水	所得 税 の 確 定 申 告	9 : 00 ~ 16 : 00	中 央 公 民 館	町 民 税 係	一 般 の 申 告	2 ページ
	老 人 大 学 院	10 : 00 ~ 15 : 00	中 央 公 民 館	社 会 教 育 係	閉 講 式	
28 木	婦 人 学 級 ⑧	10 : 00 ~ 12 : 00	中 央 公 民 館	社 会 教 育 係	婦 人 学 級 生	
	手 話 講 座 ⑯	19 : 00 ~ 20 : 30	中 央 公 民 館	社 会 教 育 係	手 話 教 室 生	

合 格 者 氏 名	住 所 又 は、所 属 団 体 名
三好 徳博	遠賀川
高崎 暁江	木 守
舛添 昌博	若 松
安増 直美	新 町
矢野 芳子	広 渡
添田 正豊	老 良
樋口 一巳	浅 木
白石 美枝子	別 府
小川 政治	美 蓉
古野 伊佐男	虫 生 津
古野 久幸	虫 生 津
岡野 敬子	上 別 府
川原田 千秋	浅 木
川崎 多賀生	遠 賀 波 朗 ティ ア の 会
日永 美和子	遠 賀 波 朗 ティ ア の 会
茅野 真由美	遠 賀 波 朗 ティ ア の 会
岩崎 ひろみ	遠 賀 波 朗 ティ ア の 会
藤野 由美子	遠 賀 波 朗 ティ ア の 会
田口 忠一	遠 賀 波 朗 ティ ア の 会
楠 初枝	広 渡 小 学 校

日本レクリエーション協会
公認指導員が誕生しました

昭和五十八年一月から行ってまいりました遠賀町ボランティア・スクール卒業生で、次の方々が日本レクリエーション協会公認二級指導員の検定に合格されました。地域・職場で各種レク指導が必要な場合は多いに要請してください。公認指導員も依頼を待っています。

「一家の柱・働き盛り」を襲う成人病

中高年

わが国は、いまや世界一の長寿国になりましたが、

その一方で、脳卒中、がん、心臓病などのいわゆる成人病で亡くなる人が年々増えています。

成人病——とくに脳卒中、

心臓病など、いわゆる循環器系の成人病は、中年を過ぎると急に増える慢性病の一つで、高血圧や動脈硬化が主な原因ですが、家庭では一家の柱、職場では働き盛りの年齢層を襲うところにその怖さがあります。

昭和二十六年以来、三十年間にわたって日本人の死因の第一位を占めてきた脳卒中と、がんに次いで「死亡順位」三位の心臓病について、その症状および予防と対策を紹介しましょう。

脳卒中

脳の細かい動脈が破れたり、詰まる

「人間は血管とともに年をとる」とよくいわれます。

脳卒中とは、脳の血液の流れに障害が起き、脳の細かい動脈が破れたり、詰ったりするものです。

いわゆる「中風」は、脳卒中の後遺症から、手足のマヒや知覚障害、精神障害をきたしている状態を指します。

脳卒中には「脳出血」「脳梗塞」「クモ膜下出血」などがあります。

〈脳出血〉

脳の動脈が破れて、血液が血管の外へ流れ出した状態が「脳出血」です。

脳の神経が障害を受けるため多くの場合、突然、意識を失って倒れ、深いこん睡状態に陥るとともに半身がマヒします。



〈脳梗塞〉

一般に脳梗塞といわれるものには、脳血栓と脳塞栓があります。

脳血栓

脳の動脈が硬くなり（動脈硬化）、血管がだんだん狭くなってやがて詰まり、そこから先に血液が流れなくなった状態が「脳

梗塞」です。主に心臓弁膜症などによって心臓内にてきた血液のかたまりが、血管を通して脳に運ばれ、

心臓病

冠状動脈が狭くなったり、詰まる

心臓は、わたしたちが生きている限り、片時たりとも休むことなく、血液を全身に送り出す大切なポンプの役目をしていま

す。同時に、心臓自らも、心臓をとりまいてる冠状動脈から血液を送ってもらい、その栄養分によって活動しています。

ところが、これらの冠状動脈の血管が狭くなったり、また詰まったりすると、血液の流れに障害が起こり、心臓の機能に異

常をきたします。これが心臓病で、主なものに狭心症や心筋梗塞があります。

〈狭心症〉

心臓への「栄養補給路」ともいえる冠状動脈の血液の流れが、一時的に少なくなり、酸素の供給が不足するために起こります。

狭心症の発作は、体を動かしているとき、とくに歩いているときに起こることが多く、普通は胸の中央に圧迫感を伴う痛みがあります。



血栓」です。

その結果、脳組織に栄養分や酸素が届かなくなり、脳細胞は破壊されてしまいます。

多くの場合、めまいや頭痛、舌のむつれ、手足のしびれといった前ぶれが見られますが、発作が起こると、半身がマヒしたり、こん睡状態に陥ったりします。

脳塞栓

主に心臓弁膜症などによって心臓内にてきた血液のかたまりが、血管を通して脳に運ばれ、

脳の動脈に詰まって血液が流れなくなることで起こります。症状としては、半身のマヒや言語障害を伴いますが、脳血栓に比べて発作が急に起こるのが特徴です。

〈クモ膜下出血〉

脳はクモ膜という膜でおおわれており、クモ膜と脳の表面には細かい動脈があります。

このクモ膜の下の脳動脈に小さなコブができ、血圧が上がったときなど血管が破れて出血するのが「クモ膜下出血」です。

頭痛がげげしく、胸がムカムカして吐き気を催し、意識を失う場合もありますが、手足がマヒすることは、まずありません。

この痛みは、多くの場合、安静にしていれば一五分でおさまります。

〈心筋梗塞〉

冠状動脈がふさがって血液が流れなくなり、その結果、心臓の組織（筋肉）が破壊され、その一部が死んでしまった状態が心筋梗塞です。

心筋梗塞の発作は、狭心症よりも激しい痛みが胸全体におよび、しかも長く続くことがあり、最悪の場合は数時間のうちに死亡することがあります。

脳卒中・心臓病など循環器系の成人病に於ける最大の原因は、高血圧と動脈硬化です。

高血圧は動脈硬化をつながし、動脈硬化がひどくなると血圧も高くなるという具合に、これら二つの悪循環が高じて、脳卒中や心臓病をはいじめとする成人病の「元凶」となるのです。高血圧、動脈硬化のいずれかを防ぎ、両者の悪循環を断つことが成人病予防の決め手です。



成人病の予防は 家庭と職場の「両面作戦」で

脳卒中や心臓病にかからないためには、なんといっても高血圧と動脈硬化にならないようにすることが大切です。そのためには、ふだん次のような点に十分注意しましょう。

塩分をとり過ぎないように

塩分のとり過ぎに注意し、偏食を避け、栄養のバランスに気を配りましょう。

また、油類はバター、ラードなどの動物性油はなるべく避け、ゴマ油やコーン油、植物性マー

高血圧 心臓に負担

心臓から送り出された血液は、血管の中を流れて全身にくまなく送り届けられますが、動脈が硬化して細くなり血液の流れが悪くなると、心臓というポンプは、それだけ余計に圧力を上げなければならなくなります。これがつまり高血圧で、心臓に負

成人病予防週間 2月1日～7日

脳卒中と心臓病の「元凶」

高血圧と動脈硬化

予防と対策

十分気を配り、一日当たりの摂取カロリーが必要量を超えないように注意しましょう。

酒はほどほどにしよう

酒は適量を守る習慣をつけましょう。一週間に一日か二日の「休肝日」を設けるのも、飲み過ぎを防ぐ意味でよいことです。そして、飲むときはタンパク質、脂肪、ビタミン類など、さかなの補給をお忘れなく。

日常生活での注意

①規則正しい生活を 仕事と休養のバランスを考え、疲れがたまらないように睡眠をよくとり、規則正しい生活

大切です。

動脈硬化 血管が衰える

動脈は、心臓から出る血液を全身に送り届ける大切な役目を果たしています。その血管の厚さや広さは、それぞれの動脈でほぼ決まっております。内壁はスベスベして滑らかです。ところが年とともに、内壁に

を送りましょう。

②精神の安定を

血圧は、精神状態に敏感に反応します。突発的に起こる感情的な動揺——興奮や怒り——や、心配ごとで悩んだりするのはよくありません。適度な気分転換を図りましょう。

③保温の心がけを

冬の夜、便所などで脳出血の発作を起こす人が多くいます。暖かい所から急に寒いところに体をさらすのは、よくありません。

④湯かげんの調節を

風呂の脱衣場は暖める一方、湯の温度は熱すぎないようにしましょう。浴そう内では水圧の影響も受けるので、十分注意しましょう。

⑤排便の工夫を

便秘は不快感やイライラのもとになり、血圧によくありません。適度な運動と、野菜やくだものなど繊維の多いものを食べ、便秘にならないように。

また、排便のとき、りきむと血圧が上がりますので、なるべく腰かけ式を使用し、ゆつくり時間をかけましょう。

⑥定期的に健康診断を

少なくとも年に一、二回は健康診断を受け、病気の早期発見早期治療を心がけましょう。

