

## 知る 健康長寿のまちづくり ～私たちが自分でできること～

### 今月のテーマ 夏の脳梗塞にご用心!

夏の暑さで上がった体温を下げるため、人は汗をかきます。実は、これが熱中症の発症だけでなく、脳梗塞を引き起こす要因の一つだと言われています。

脳細胞は「酸素と糖」をエネルギーとして働き、常に血液によって供給されないと、脳細胞は死滅してしまいます。脳の血管が一カ所でも詰まると、その先の細胞に酸素と糖が届かなくなり、脳の働きが低下したり失われたりします。これが脳梗塞です。

#### 脱水から脳梗塞に

汗が大量に出ると、体の中を巡る血液の中の水分量が減って血液の流れが悪くなります。すると血液が固まりやすくなり、脳梗塞になる危険性が高まります。

次の5点に注意し、脳梗塞予防を心掛けましょう。

#### 1 こまめな水分補給を

血液の流れを悪くしないために、日中は1時間に100ml程度の水分を補給しましょう。寝る前にはコップ1杯の水を飲みましょう。



#### 2 アルコールの飲み過ぎは禁物

アルコールには利尿作用があります。アルコールを飲むと尿量が増え、脱水の原因になります。飲み過ぎには、注意しましょう。



#### 3 血圧・糖尿病・脂質異常の治療・予防を

高血圧・高血糖・脂質異常によって血管の内側の壁が傷つきます。傷ついたところから悪玉コレステロールが血管の壁の中に入り、こぶを作ることによって血管の内側が狭くなり、血管が詰まりやすくなります。塩分、糖分、コレステロールの取り過ぎに注意し、治療が必要な場合は確実に治療をしましょう。

#### 4 不整脈は受診を

心房細動という不整脈によって心臓の中にできた血のかたまりが脳梗塞の原因になることがあります。不整脈のある場合は一度診断を受けましょう。



#### 5 今すぐ禁煙を

喫煙をすると血管が細くなり、動脈硬化が進行します。禁煙しましょう。

### 難病医療・生活相談会

松本保健福祉事務所では、難病医療・生活相談会を開催します。難病などでお悩みの方は、気軽にご相談ください。

- 日時 9月29日(日)  
午前10時～午後4時30分

#### リハビリ講演会

- 時間 午前10時～11時
- 場所 松本合同庁舎2階 203会議室
- 内容 「飲み込みにくさ、話しにくさのリハビリ」



#### 個別相談

- 時間 正午～(予約者優先)
- ※当日の受付は午後2時～3時
- 場所 松本合同庁舎1階  
松本保健福祉事務所相談室ほか
- 相談内容
  - ▷医療相談 ◎内科・消化器内科など 前島信也さん(医師・松本歯科大学附属病院) ◎神経内科 加藤修明さん(医師・信州大学医学部附属病院)
  - ◎膠原病など 高昌星さん(医師・信州大学医学部保健学科)

※当日は、お薬手帳や検査データなどをお持ちください。

- ▷リハビリ相談 理学療法士・言語聴覚士
- ▷福祉相談 医療ソーシャルワーカー・社会福祉士
- ▷職業・就職相談 職業指導官
- ▷生活・栄養相談 難病相談員・管理栄養士
- 申し込み 9月20日(金)までに松本保健福祉事務所へ電話かファクスでお申し込みください。

☎松本保健福祉事務所 健康づくり支援課保健衛生第1係  
〒390-0852 松本市島立1020  
(TEL)40・1938 (FAX)47・9293

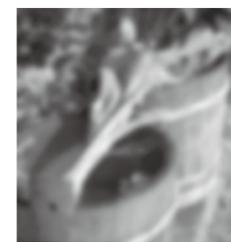
### くらしと健康の相談会

自殺を防ぐため、自殺の主な原因である失業・多重債務などについての法律相談、保健師による心の健康相談などを行います。

- 日時 9月、12月、平成26年3月の毎週水曜日  
午前10～12時、午後1～3時
- 場所 松本保健福祉事務所 相談室
- 費用 無料
- 申し込み 相談希望日の2日前までに松本保健福祉事務所健康づくり課 (TEL)40・1938 (FAX)47・9293へ電話で予約をしてください。

## 食

食と農のセミナー  
野沢菜などの収穫・漬け込み体験参加者の募集



「農村女性ネットワークあづみ」では、野沢菜などの種まきから収穫、漬け込みまで体験できるセミナーを開催します。

- 募集人数 20人(先着順)
- 参加費 1人800円(自分で作った漬物が持ち帰れます)
- 日程 (全2回)

#### ①種まき体験

- 大根・野沢菜などの種まきを体験します。
- ▷日時 9月10日(火) 午前9時～11時30分
- ▷場所 三郷住吉神社西ほ場
- ▷持ち物 長靴、手袋、帽子、タオル、お茶など

#### ②収穫および漬け込み体験

- 大根・野沢菜などの収穫および漬け込みを体験します。
- ▷日時 11月21日(木) 午前9時30分～午後3時
- ▷場所 三郷農村環境改善センター
- ▷持ち物 長靴、手袋、帽子、タオル、エプロン、三角きん、昼食など

- 申し込み 9月3日(火)までに「農村女性ネットワークあづみ」曾根原さん(TEL83・4066)へ電話で住所・氏名・電話番号を連絡してください。(時間は午後6時～8時まで)
- ☎農政課集落支援係 (TEL)77・3111(代) (FAX)77・6060

食生活改善推進協議会では、健康な食の知識と料理を伝達しています。

### 食改の地区伝達講習会

今月のレシピ 寒天と野菜のゴマすりあえ



家でも作ってみたい(新田地区の講習会の参加者・市村さんの感想)

#### 材料(6人分)

- 糸かんでん.....6g
- きゅうり.....120g
- 生しいたけ.....60g
- キャベツ.....180g
- すりごま.....15g
- 酢.....大さじ2
- しょうゆ.....大さじ1
- 砂糖.....小さじ4

#### 作り方

- ①: 糸かんでんは水に戻し、ざるにあげておく。
- ②: きゅうり、生しいたけは千切りに、キャベツは細切りにする。
- ③: 生しいたけとキャベツは熱湯でしんなりするまでゆで、ざるにあける。
- ④: ①～③をすべて混ぜ、☆に示した調味料を入れて合わせる。

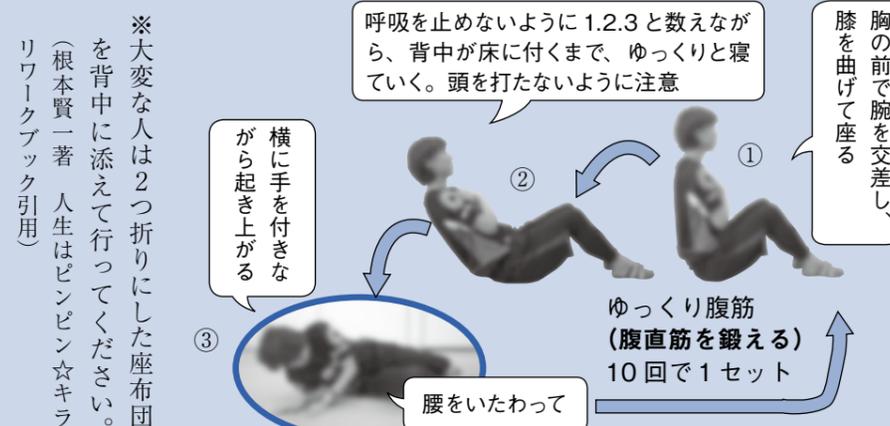
地区伝達講習会に参加を希望する場合は、市ホームページに詳細を載せましたので、ご覧ください。また、市食生活改善推進協議会では、随時会員を募集しています。希望する場合は、健康推進課までお問い合わせください。

## 動かす

健康運動指導士  
横山みゆきの  
ちょこっと運動で  
イキイキ生活 第5回



今回は、お腹の引き締めや便秘・腰痛予防などに効果的な腹筋運動を紹介します。  
実施方法



※大変な人は2つ折りにした座布団を背中に添えて行ってください。(根本賢一著 人生はピンピン☆キラリワークブック引用)

詳しくは、健康推進課 (TEL)81・0726 (FAX)81・0703) までお問い合わせください。