



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

木村 正雄 先生

木村内科医院・院長



動悸の原因・検査・治療について

皆さん、これまで一度は動悸が気になったりしたことがあるのではないのでしょうか。外来で診療をしていると、動悸を訴えて来院される方がたくさんいらっしゃいます。しかし、動悸といってもその症状はいろいろあります。脈が時々飛ぶのも動悸ですし、脈がばくばくと速く打っているのも動悸です。他にはなんとなく胸がさっぱりしない、脈が強く打つのが気になる、など様々です。

動悸の原因としては、代表的なものは不整脈です。皆さん、一番それを心配されて来院されるのですが、まず大事なのは、症状がある時に来院するということです。よく「昨日すごく動悸がしたが、今は治っている」という訴えを聞くのですが、それでは治療ができないのです。不整脈といっても千差万別、実は治療を必要としないものもたくさんあります。動悸の症状がなくても不整脈は結構出ていることが多く、実は健康人でも1日を通していくらか脈が跳んだりするのが当たり前にあります。不整脈は治療の必要がないものもあれば、いろんな病気の原因となるものまで様々です。ですから、動悸がして具合が悪い時に心電図を記録して、その正体を明らかにするのが一番いいのです。

でも、すぐ止まってしまう不整脈もありますし、症状があった時どうしてもすぐ病院に行けなかつ

たという場合もあります。そういう時は、24時間連続で心電図を記録する機械を付けて行ってもらいます。最近の機械は小さく、検査中入浴は出来ませんが、日常生活には支障が無いようになっています。検査中に症状があれば、その時間に治療を要する不整脈が出ているかどうかわかります。しかし、それでもやはり24時間「しか」記録できませんので、それでつかまらない不整脈（例えば数ヶ月に1回くらいの頻度のもの）もあります。その時はどうするか？やはり何度か24時間心電図検査をするか、もしくは携帯して自分で簡単に数十秒心電図を記録できる機械を渡すなどで、なんとか症状があった時の心電図を記録する努力をします。

不整脈の治療は、不整脈が出ているだけでは行いません。それが突然死・脳梗塞・失神・心不全などの原因となるものであれば治療を行います。もしくは、その危険は無いけれど、動悸の症状が強く日常生活に支障が出る場合です。実際は動悸を訴えて精査しても、治療を要する異常が無い場合の方が多いのですが、その中には悪い不整脈が隠れていることがあります。やはり動悸の症状が続くようでしたら、一度かかりつけの先生に相談してみてもいいと思います。



つがる市民診療所に花が贈られました



木造地区コミュニティ実行委員会（白戸英行会長）と清寿会老人クラブ（奈良嘉徳会長）が6月1日、つがる市民診療所に約200本の花を贈りました。つがる市民診療所では、患者さんを迎えるためのきれいな環境づくりのため、昨年からの交差点前の花壇整備に取り組んでおり、今年は寄贈いただいた花を植えて、来院する患者さんや診療所前を通る市民の方を和ませています。つがる市民診療所の山谷事務長は「とても綺麗なお花をいただき、ありがとうございます。心安らぐ診療所として、安心して通院できる医療を、皆さまに提供してまいります」と感謝の言葉を述べていました。





喧嘩太鼓が鳴り響く!!

つがる市ネブタまつり

7/26日(火)~28日(木) 木造町内

7/26(火)19:00 出陣式(商工会前イベント広場)
7/27(水)18:30 合同運行(つがる警察署前から)
20:00 喧嘩太鼓の競演(商工会前イベント広場)
7/28(木)19:00 合同運行(市民診療所前から)

【問い合わせ先】 つがる市ネブタまつり実行委員会 (つがる市商工会内) 電話42-2449

つがる市商工会 <https://www.facebook.com/Tsugarushishokokai/>



第27回チェスボローカップ水泳駅伝



8月6日(土)7日(日)
マグアビーチ



8月6日 (土) 各種イベント

【ステージイベント】
10:30 舞踊公演
(車力京和会、山百合会、阿部社中)
12:00 歌謡ショー
(山川大介、桂ゆり)
14:30 ビンゴゲーム大会
17:30 ウェルカムパーティー
※その他催し物、多数出店します。

8月7日 (日) 水泳駅伝

8:30 開会式
10:00 競技開始
・レディースクラス
・シニアクラス
・エキシビジョン
・ハーフオープンクラス
・ジュニアクラス
・オープンクラス

【問い合わせ先】 チェスボロー倶楽部事務局 (商工観光課) 電話42-1111 (内線431)

<http://www.chesborough-cup.jp/>



つがる市メロン・スイカフェスティバル

8月11日(木・祝日)9:00~ つがる地球村



全国でも有数の産地となっているつがる市産のメロン・スイカを出荷団体から直接お買い求めいただけます。会場では工夫を凝らしたさまざまなイベントやゲームなども用意。ご家族やご友人をお誘い合わせの上、1日中お楽しみください。



【問い合わせ先】 つがるブランド推進会議事務局 (地域ブランド対策室) 電話42-2111 (内線419)

広 告

祝! 第22期生第1志望校合格者!!

平成28年度入試合格実績(一部掲載)

★五所川原高校10名 ★弘前高校2名
★木造高校5名 ★函館ラ・サール高1名
★五所農林(土木)1名

小学3年生~ 高校受験まで **夏期講習会予約受付中!**

進学・学習指導教室



萩野学習会

対象/小学生・中学生(国・英・数・社・理)

〒038-3136 つがる市木造萩野13-23(商工会館裏) お問い合わせは TEL.0173(42)1738

広 告

リハビリ特化型デイサービス

※お食事なし、入浴なし、リハビリに特化したデイサービスです。

ちょうどいい3時間のプログラム

おすすめポイント
■専属の理学療法士によるリハビリ。
■痛みに対するサポートが充実。
■定員10名。1人1人を大切にしています。

営業日

月曜日~金曜日
利用時間 午前の部 8:30~11:30
午後の部 13:30~16:30

■要支援の方 ※1ヶ月の利用料金
要支援1 1,913円 要支援2 3,681円

■要介護の方 ※1回の利用料金
要支援1 540円 要支援4 732円
要介護2 603円 要介護5 797円
要介護3 668円

※送迎サービス・機能訓練も含む料金です。



高橋リハビリ 高橋整骨院
つがる市木造有楽町13-1
デイサービスセンター ☎26-6577

《食育推進事業》“親子料理教室・メロン選果場視察” 参加者募集

親子料理教室でながい恵方巻きづくりと、メロンの選果場を視察してメロンのプレゼント付きです。親子で楽しんでみませんか？

日 時 8月4日(木) 9時～13時30分 **集合場所** 松の館調理室
内 容 恵方巻き・魚介だしのチャウダー、メロン選果場視察(ごしょつがる農業協同組合選果場)
対 象 市内に在住する親子および家族(子どもは小学生以上) **参加料** 1人500円(当日徴収)
持参物 三角巾、エプロン **定 員** 先着20組限定
申込締切 7月22日(金)までお申込み下さい。 **主 催** つがる市食育推進応援隊

【申し込み・問い合わせ先】 農林水産課 電話42-2111(内線411)

市民プールを開放します

場 所 旧柴田小学校プール
開放期間 7月22日(金)～8月10日(水) ※土、日休み。最終日は午前のみ
開放時間 午前の部 9:30～11:30 午後の部 13:00～15:00
入 場 料 中学生以下30円 高校生50円 一般80円
移動用バス (スクールバス) 開放期間中(土、日を除く) 毎日運行



午前	行き	瑞穂小発	8:50	→	向陽小発	9:00	→	松の館発	9:10	→	市民プール着	9:20
	帰り	市民プール着	11:45	→	松の館発	11:55	→	向陽小発	12:05	→	瑞穂小発	12:15
午後	行き	瑞穂小発	13:00	→	向陽小発	13:10	→	松の館発	13:20	→	市民プール着	13:30
	帰り	市民プール着	15:15	→	松の館発	15:25	→	向陽小発	15:35	→	瑞穂小発	15:45

そ の 他 天候、気温、水温などの状況により、開放の中止や時間変更をする場合があります。

【問い合わせ先】 つがる市教育委員会 社会教育文化課 電話49-1200



出来島海水浴場、マグアビーチ

7月17日(日)～8月14日(日) 海水浴場を開設します

お
願
い

- ・海水浴場では、監視員、ライフセーバーの指示に従ってください。
- ・飲酒したときは、海に入らないでください。
- ・遊泳禁止区域への立ち入りはしないでください。
- ・ゴミは各自で持ち帰ってください。

【問い合わせ先】 商工観光課 電話42-2111(内線431)

フラット15周年記念“夏まつり”

日時 7月31日(日)10時～19時 小雨決行

場所 むらおこし拠点館フラット

主催 むらおこし拠点館活性化推進協議会

10:00 つがーるちゃんとじゃんけん大会

10:30 ジャグリングショー

11:00 横山ひできトークショー

12:00 BIGなビンゴゲーム

13:00 工藤まんじ一行

14:00 よさこい「AOMORI花嵐桜組」

15:00 「ワラロール」投げ

16:00 「楽歌声の会」、生バンド共演

18:30 盆踊り

※ビンゴカード、生ビール、樽ハイ前売券発売中

【問い合わせ先】 むらおこし拠点館フラット 電話69-5215



つがる市盆踊り大会

みんなで広げよう交流の輪

日時 8月20日(土)18:30～

場所 イオンモールつがる柏駐車場



【問い合わせ先】 盆踊り大会実行委員会(中野) 電話25-3820

第12回つがる地球村一周マラソン大会

日 時 9月25日(日) 9時スタート

会 場 つがる地球村(開閉会式: スポーツパーク相撲場)

参 加 料 ・一般 1人2,000円 ・小学4年生から高校生 1人1,000円
・ファミリー(2名以上の家族。子どものみは不可) 1家族 1,500円

距離区分 3km、5km、10km、1.5km(ファミリーの部)

申込期限 8月12日(金) 必着

申込方法 (1) 申込書(市役所・各出張所・松の館・体育館などに設置)に必要事項を記入し、参加料を添えて事務局へご持参ください(平日8時30分~17時)。

(2) 払込取扱票に必要事項を記入し参加料を添えて郵便局からお申し込みください。

(3) インターネット(<http://www.mspo.jp/>)よりお申し込みください。

※(2)(3)の申込手数料はご負担願います

【申し込み・問い合わせ先】 大会事務局 NPO法人つがる市体育協会(稲垣体育館内) 電話46-2854
ホームページ <http://www.tsugaru-taikyou.jp>



チップにてタイム
を計測します

日用品のお買い物ができず困っている方はぜひご活用ください! 宅配サービス会員募集!

この事業は、NPO法人元気おたすけ隊が主体となって加盟店の商品を電話・FAXで注文を受け、無料で自宅まで配達するサービスです。

会 費 無料 **配達範囲** 市内全域

~以下の加盟店よりお買い上げいただいた方へのサービスとなります。~

◎街の駅あるびょん ◎野呂石油店 ◎あるびょん亭 ◎ダイモト
◎肉の相馬 ◎浅田魚菜店 ◎成弘電機 ◎総合衣料島野 ◎おくた商店
◎成田建材店 ◎肉と惣菜のヤマヤ ◎葛西酒店 ◎戸沼スポーツ
◎高重商店 ◎マツキ文具 ◎粕谷工務店 ◎奈良工務所 ◎岩木戸クリーニング

【問い合わせ先】

つがる市宅配サービス(街の駅あるびょん) 電話42-8333 つがる市商工観光課 電話42-2111(内線433)



つがる市食生活改善推進員の 健康レシピ

トマトライス

エネルギー: 494kcal 塩分: 0.5g



【材料】4人分

米.....3カップ
トマト.....3個
バター.....大さじ3 (36g)
A { しょう油.....小さじ1
塩・こしょう...少々

【作り方】

- ① 米は洗ってザルに30分あげておく。
- ② トマトは湯むきし、1/8角に切る。
- ③ フライパンを熱し、バターを溶かしトマトを炒める。水気が少なくなってきたらAを加えて火を止め、冷ます。
- ④ 炊飯器に①の米、③のトマトを入れ普通の水加減で炊く。

トマトとバターで作る簡単で美味しいレシピです。【トマトには脂肪の代謝を円滑にするビタミンB6や、血液中の塩分を体外に排出し高血圧予防に効果的なカリウムなどの栄養素が豊富に含まれています。】

広 告

現地確認 屋根塗装・外壁塗装
見積り無料



あなたのリフォーム全力でサポートします!

屋根、外壁リフォーム専門店

電話は今すぐ、こちらから

全面改築リフォーム
中古住宅改装
減築、増築

アートリフォーム株式会社 0173-33-4713 <http://www.art-reform.net/>
五所川原市七ツ館虫流51-29 担当 前田まで「増改築相談員のいるお店」

広 告

第9回あおもり堆肥品評会 優秀賞受賞

有機堆肥販売

0173-46-3725

有限会社 光 堆肥センター FAX専用 0173-23-4012

つがる市稲垣町福富山97-1(旧つがる市農業開発公社) 光代行も 0173-34-9871