

健康 万歩計

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

一戸久人先生
つがる市民診療所 所長



高血圧の話

高血圧は自覚症状が少ないですが、徐々に動脈硬化をきたし血管の病気になりやすくなります。(脳では脳出血や脳梗塞に、心臓では狭心症や心筋梗塞などがあり、他に胸部や腹部の大動脈疾患や、足の血管の病気もあります。)

昔は、加齢で自然に血圧が上がるものとして、あまり積極的に治療しなかった時期がありました。血圧と病気の関係について色々比較した報告が積み上がり、以前よりも下げたほうが良いことがわかってきたため、血圧の目標値が徐々に変更されてきました。

自分で測定して血圧が高かったり、健診などで高いと指摘された方は、医療機関を受診してください。家庭での血圧の記録(朝食前と眠前の血圧)を持参して頂くと、診断と治療の助けになります。医療機関では、高血圧の原因を探し生活習慣の変更や降圧剤などで、患者さんが血管の病気になる可能性を減らせるよう対処をしていきます。

血圧を家庭で記録していくと、自分の血圧の変動の傾向がわかってくると思います。一時的に高くなることもまれでなく、他に症状がなく血圧が高いということだけだと、安静で改善することが多く、急いで下げる処置は昔のようにはしなくなりました。本当に必要なとき(脳出血などの高血圧緊急症のとき)でなければ、緊急の降圧はかえって良くないことがわかったためです。

手足のしびれ、しゃべりづらい、胸背部痛やめまい、嘔吐など他の症状があれば別ですが、血圧上昇のみの時は、平日の受診時のご相談をすすめています。(血圧を急いで下げる対処が必要な高血圧緊急症として、脳出血、脳梗塞、急性大動脈解離、心筋梗塞、不安定狭心症、褐色細胞腫クリーゼ等がありますが、血圧上昇以外の症状を伴い、そちらの症状をメインとして受診されることが多いです。)



第1回 深掘り！ 縄文遺跡ものの知り講座

世界文化遺産に登録された亀ヶ岡石器時代遺跡・田小屋野貝塚の価値や魅力を知っていただくため、ガイド登録者や一般市民の方々を対象に、縄文遺跡に関する講座を開催します。

本市学芸員が深掘りしてお伝えします。多くの方々のご参加をお待ちしています。

▼テーマ：「北海道・北東北の縄文遺跡群」の構成資産とその価値

▼日時：令和4年1月15日(土)
13時30分～14時30分

▼場所：松の館交流ホール

▼定員：40人(先着順)

▼申し込み：1月7日(金)までに下記に電話でお申し込みください。受付時間は平日8時30分から17時15分まで。

【申し込み・問い合わせ先】社会教育文化課
文化財保護係 電話49-1194(内線615)



道路上に張り出している 樹木は適正な管理を!

道路に隣接する私有地から、道路上に樹木が張り出していると、歩行者や自動車の通行に支障をきたし、交通事故につながる恐れがあります。

私有地から道路上に張り出している樹木は、土地所有者の管理物であるため、市では伐採や枝払い等ではできません。また道路に隣接する私有地から張り出した樹木等が原因で道路上の事故が発生した場合は、所有者の方が責任を問われる場合があります。

道路には、通行の安全確保のため、「建築限界」が定められています。車道の上空4.5m、歩道の上空2.5mの範囲内に障害となるものを置いてはいけません。通行者の安全と事故防止のために適正な管理をお願いします。

【問い合わせ先】土木課 電話42-2111(内線392)
農林水産課 電話42-2111(内線411)

市役所等の年末年始休業期間

× が休業日 ● が通常業務日		12/29 水	12/30 木	12/31 金	1/1 土	1/2 日	1/3 月	1/4 火
市役所・施設等	市役所、松の館、稲垣出張所、車力出張所、つがる出張所(イオンモールつがる柏内)	×	×	×	×	×	×	●
	市民健康づくりセンター	×	×	×	×	×	×	×
	つがる市斎場、車力斎場	●	●	●	×	×	●	●
ごみの関係	ごみの収集業務(市内全域)	●	●	×	×	×	×	●
	一般廃棄物最終処分場(木造菰槌) ※不燃ごみ等の受け入れ。通常は月曜日～金曜日営業。第3日曜日でも営業(ただし翌日は休業)	×	×	×	×	×	×	●
	西部クリーンセンター(稲垣町) ※可燃ごみの受け入れ。通常は月曜日～金曜日営業	●	●	×	×	×	×	●

クロスワードに挑戦!

スマホからも応募できるようになりました!
タテ・ヨコの問題を解いていき、AからFの文字を
並べて言葉を作てね!

ヒント「意見交換を行う集い」

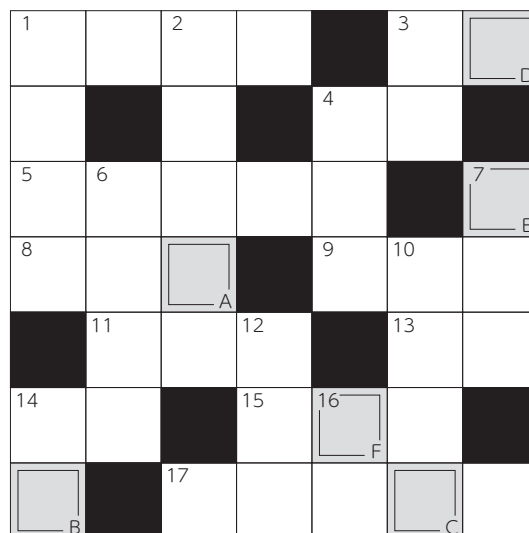


【タテの問題】

- 1 P 8、縄文フェスで親子が体験
- 2 女性がお金持ちの男性と結婚し裕福に
- 3 津軽弁で「おどげ」
- 4 胸をたたいてドラミングする動物
- 6 はっきりしない。もやもや
- 7 患者の診療記録
- 10 建物の外周りの屋根付きスペース
- 12 金属、木製。野球の必需品
- 14 太陽 = _ (英語)
- 16 ストーン = _ (日本語)

【ヨコの問題】

- 1 暖房器具
- 3 つぶ _、こし _
- 4 正午から夜の 12 時まで
- 5 赤ちゃんを運んでくる説がある鳥
- 8 遮光器土偶の愛称。_ ちゃん
- 9 ペットボトルの _ レス。エコです
- 11 歯磨きしないと...
- 13 カフェ _。ミルク入りのエスプレッソ
- 14 剣を納めておく筒
- 15 _ ルーム。ベッドが 2 台の部屋
- 17 新年、お金がもらえる!



必要事項を記入し、ハガキかQRコードから
ご応募ください。QRコードの場合はGoogleへ
のログインが必要です。毎月25日必着

〒038-3192

つがる市役所
秘書広報課
行

- 答え
- 住所(〒)、氏名、年齢
- 広報つがるの感想、取り上げてほしい内容等



スマホからも
応募できるよ



クロスワード正解者の中から抽選で
5名の方に、

「つがるちゃんマスコット&靴下
(大人用と子ども用をペアで)」をプレゼント!

11月号の答えは「ノジマンタイカイ」でした。

113名様より応募していただきました。

当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。