

八峰町ハタハタの町診療所オープン記念講演

# 「脳卒中から身を守る」が開催されました

7月22日、八峰町ハタハタの町診療所オープン記念講演「脳卒中から身を守る」が八峰町文化ホールで開催され、多くの町民が脳卒中の前兆や、予防などについて知識を深めました。

講師には、脳血管研究センター副院長で医学博士の鈴木明文医師を迎え、「脳卒中は、症状が軽いうちに治療が出来れば、後遺症なく治ることが出来ます。まずは、早期発見することが重要です。」と、早めに検査を受けることを強調。

また、「脳卒中になる原因の70パーセントは動脈硬化や高血圧によるもの。食生活の習慣を見直すことが、脳卒中予防につながります。」と、脳卒中予防のアドバイスをしました。

鈴木医師の穏やかな語り口と分かり易くときおりジョークを交えた内容に、駆け付けた240人の聴衆が熱心に耳を傾けていました。

また、脳血管研究の第1線で活躍している鈴木医師は、ハタハタの町診療所で毎月第2・4土曜日に診察しています。



### 脳卒中と疑われる症状

- 急に手がしびれ、力が入らなくなる
- 急にしゃべれなくなる
- 急に物が見えにくくなる
- 急にめまいがする
- 急に激しい頭痛がある
- 急に意識が悪くなる

### 脳卒中予防のポイント

- 健康診断を受けて自分の健康状態を知る
- 食事はゆっくり腹八分目で
- 適度な運動をする (歩く、動く)
- 飲酒は控えめ、そして禁煙

## 虫歯なかったよ

7月27日、3歳児健診が行われ、虫歯のなかった子供は12人でした。これからもしっかり歯をみがいて虫歯に気をつけましょうね。



## 保健師だより



# 夏バテを防ぎましょう!

いよいよ夏本番! 日本の夏は極端に蒸し暑く、生活リズムが崩れやすくなります。夏バテ対策をしっかりとって夏を乗り切りましょう。

### 夏バテの症状

- ・思考力の低下
- ・全身の疲れがとれない
- ・朝起きるのがつらい
- ・食欲不振
- ・冷たいものばかり飲む
- ・下痢や便秘

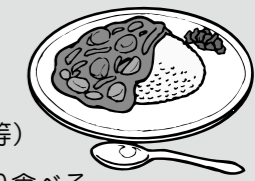
### 夏バテの原因

- ・ミネラル不足・脱水 (汗のかき過ぎ)
- ・栄養の偏り (あっさりしたものばかり食べる)
- ・睡眠不足・疲労蓄積 (寝苦しい・夜更かし)
- ・冷房病 (室内外の温度差が大きい)

### 夏バテ回復の三原則

#### ①適切な食事

- 規則正しい食事をする
- 酸味や香辛料で食欲アップ (酢の物や夏野菜たっぷりのカレー等)
- たんぱく質、ビタミン類をたっぷり食べる (魚や豚肉も食べましょう)
- 炭酸飲料・アルコールは控えめに
- 冷たい水のがぶ飲みは胃に負担をかけます



#### ②適度な運動

- 仕事後の軽い運動
- 寝る前のストレッチ体操 (食欲がない、全身の疲れがとれない時は体の負担にならない程度に体を動かすと良いです)



#### ③十分な休養

- 睡眠時間の確保(7~8時間)



自分の体調、年齢、仕事などに合わせて、夏バテ対策を考え、この夏を乗り切りましょう。

めいっぱい楽しんだら  
いい湯っこ...

各種  
ご宴会・仕出し  
承ります

八森いさりび温泉  
**八森いさりび館**

電話 77-2770

毎月26日は**ゆる**の日  
入湯料半額!!

農林水産物直売所  
**がりがり**  
好評営業中  
場所:八峰町文化館北側  
電話:70-4020

**ポンポコ山交流センター**

会合・宴会  
あなたのプランを  
応援します!  
横ポンポコ山 ☎76-3322 FAX76-3248

みんなの広場  
**ポンポコ山**



**おらほの館**

新鮮夏野菜  
ぞくぞく登場  
八峰町峰浜沼田「道の駅」となり ☎76-4649

