

■冬の心筋梗塞に

気をつけて

▼虚血性心疾患とは？

虚血性心疾患は、心臓の筋肉を養う“冠動脈”が細くなる病気で、狭心症と心筋梗塞があります。心筋が虚血状態（血液が十分に行き渡らないこと）におちいり、胸痛などの心臓発作が起こります。

▼なぜ冬によくおこるの？

冬に心筋梗塞が多い理由の一つとして、寒冷期の血圧の上昇、特に暖かい屋内から寒い部屋や屋外に移動する際の血圧の急激な変動があげられます。ヒートショックといわれるストレスが心臓の負担を増やし心筋梗塞を起こしやすくなります。また、寒さで心臓の血管（冠動脈）が過剰に収縮し血流不全に陥ることも心筋梗塞の一因である考えられています。

▼糖尿病の人は特に注意！

冠動脈が細くなる原因は動脈硬化。糖尿病では動脈硬化が進行しやすく、虚血

性心疾患を発症する危険性も高くなります。特に合併症の神経障害がある場合には、痛みに対して鈍くなっているのが胸痛発作を感じにくく、病状に比べて自覚症状が軽いことがあり、治療開始が遅れることもあるので注意が必要です。

妹背牛町でも、糖尿病で治療している場合、特に男性で虚血性心疾患を合併している割合が高い傾向にあります。70代になると、約5人に1人が虚血性心疾患を患っています。

糖尿病で治療されている方は、自分の検査値を確認し、もしHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）という検査値が7.0以上ある場合は、合併症を起こす確率が高くなりますので、かかりつけ医や保健センターの保健師、栄養士にご相談下さい。

【冬場の心筋梗塞を

予防するための10箇条】

- ①冬場は脱衣室と浴室を暖かくしておく。
- ②風呂の温度は38〜40度と低めに設定。熱い湯（42〜

いんぷおめーしょん

情報蔵

information

43度）は血圧が高くなり危険です。

③入浴時間は短めに。

④入浴前後にコップ一杯の水分を補給する。

⑤高齢者や心臓病の方が入浴中は、家族が声を掛けチェック。

⑥入浴前にアルコールは飲まない。

⑦収縮期血圧が180mmHg以上又は拡張期血圧が110mmHg以上ある場合は入浴を控える。

⑧早起起床時はコップ一杯の水を補給する。睡眠時の発汗で血液が濃縮しています。

⑨寒い野外に出る時は、防寒着、マフラー、帽子、手袋などを着用し、寒さを調

整しましょう。

⑩タバコを吸う方は禁煙をしましょう。

ねんきん

■公的年金制度の役割

誰でも年をとれば、個人差はあっても若い頃のように働けなくなり、収入を得る能力が低下するリスクを背負っています。また、長寿化による国民の老後期間の伸張のほか、家族（世帯）の在り方の変化（核家族化）などに伴い、子どもからの仕送りなどの私的扶養のみに頼って老後生活を送ることが困難になっていきます。こうした中、どれだけ長生きしても、また子どもの

同居や経済状況など私的な家族の状況にかかわらず、安心・自立して老後を暮らせるための社会的な仕組みとして、公的年金は大きな役割を担っています。

- ▼公的年金5つのメリット
- 1、賃金や物価に応じて給付額をスライド
 - 2、受給権者が亡くなるまで年金を支給
 - 3、万一の場合の障害・遺族年金も支給
 - 4、給付費などに対する国庫負担が行われること
 - 5、支払った保険料は税制上、所得から全額控除されること（社会保険料控除）など、私的年金にはないメリットがあります。私的年金や貯蓄は、公的年金を補

戸籍の窓

10月16日～11月15日 届け出分

お誕生おめでとう
ございます

佐々木 ^{はやと} 颯くん 10/27 智彦さん
山本 ^{きよら} 清来ちゃん 10/27 淳之さん

お悔やみ
申し上げます

佐々木信次	さん	10/13	99歳
坪江勝彦	さん	10/17	83歳
田村福治郎	さん	10/31	78歳
竹ヶ原シツエ	さん	11/2	91歳
岸本孝次	さん	11/6	78歳
栗田嘉之	さん	11/9	63歳
斎藤由美子	さん	11/11	55歳

ご厚志ありがとうございます
ございました

妹背牛町社会福祉協議会

■1区 坪江 悦子 様
夫 坪江 勝彦 氏 死去に際して

■1区 荒井 静江 様
父 佐々木信次 氏 死去に際して

■10区 田村 昌之 様
父 田村福治郎 氏 死去に際して

■8区 岸本 吉史 様
父 岸本 孝次 氏 死去に際して



しょうぼう

■放火による火災を防ごう

平成29年中に深川地区消防組合管内で放火による火災が数件発生しています。放火は、全国の出火原因でも毎年上位になっています。放火による火災の発生場所は、住宅や物置、車庫、建物の周りにある燃えやすい物、ゴミステーション、車両等、人が生活するあらゆる場所で起きており、時間

完して、個人の多様な老後生活のニーズを満たす役割を持っており、公的年金を土台として、両者を組み合わせて老後の生活資金を確保しましょう。

帯別発生状況は夜間人目につかない時間帯に多く発生しています。

放火を防ぐためには、家の周りに燃えやすい物を置かない等の「放火されない、放火させない環境づくり」に務めることが大切です。

▼放火を防ぐポイント

- ・家の周りに燃えやすい物を置かないようにしましょう。
- ・ゴミは決められた日の朝に決められた場所に出すようにしましょう。
- ・物置や車庫に鍵をかけるようにしましょう。
- ・外出時や就寝前には、施錠を確認しましょう。また、長期外泊時には隣近所に一声かけて、地域ぐるみの放

火防止対策を行きましょう。
・物品販売店等では、バッテリー等が死角になりがちです。燃えやすい物等は整理整頓し、不要となったものは処分しましょう。また、巡回監視体制をとるようしましょう



けいさつ

■安心して年末を過ごせるよう細心の注意を！

▼高齢者が安心安全に過ごせるよう情報提供を
最近、姿を見ない、高額

現金の払戻し、度重なる振り込み、身体のおちこちにケガ、度重なる物損事故、ふらつき、車線はみ出しなどの危険運転等々。

▼架空請求の発生

深川市、妹背牛町内でハガキによる架空請求が連続発生しています。相手側に連絡せず、お金は払わず、家族・警察に相談を！

▼冬の運転対策を万全に

- 冬タイヤへの交換と空気圧のチェック
- バッテリー液の確認、冬ワイパー、スノーブラシなど冬用品の準備
- トンネル、橋、日陰など路面凍結に注意
- 急ブレーキ、急アクセル、急ハンドルの厳禁

▼暴風対策

- 悪天候時は、不要不急の外出は避ける。
- 万が一に備えた事前の給油と携帯電話の充電を
- カイロ、防寒着、手袋、帽子、毛布、スコップ等の用意を。
- 暴風雪に巻き込まれる前に安全な場所に避難する。(コンビニや道の駅など、食事ができ、トイレがあるところが理想的)
- 大雪で走行不能な時は、エンジンを切り、身体を濡らさない。

