

保健婦だより

47

突然死を防ごう

平成元年度人口動態社会経済面調査によると、働き盛りで亡くなった人の八人に一人は発病後一週間以内に急病死した。突然死で、男性の占める割合は女性の約三倍になっています。そして男性の九〇％は一家の大黒柱だったといえます。

突然死の前兆

7割が1週間前から

突然死で亡くなった人の死亡前一週間の健康状態をみると、七〇％近くの人何らかの体の異常を訴え、七〇％の人に高血圧症などの既往症がありました。家族に訴えていた異常は、
 ▼全身のだるさや疲労感
 ▼胸の痛みや冷や汗、息切れ



▽肩や首のこり、手足のしびれ
 ▼頭痛
 などが多く、発症は午前七時ごろと午後六時ごろの時間帯に多いようです。

突然死を防ぐ12カ条

- あなたもチェックしてみてください。
- ① 定期健康診断を必ず受ける
 - ② 前兆に気づいたらまず医師に相談する
 - ③ 毎日の生活リズムを保つ(一定の睡眠時間と運動、三食を規則正しくとる)
 - ④ 食事ではたんぱく質、脂肪、炭水化物をバランスよくとる
 - ⑤ 塩分のとりすぎに注意する
 - ⑥ 心も体もぎりぎりになるまで使わない
 - ⑦ ストレスをためない
 - ⑧ 疲れを感じたら横になる。わずかでも睡眠をとる
 - ⑨ 運動不足にならない
 - ⑩ できるだけ休暇をとり、ゆったりと過ごす
 - ⑪ 肥満を解消する
 - ⑫ たばこ、深酒はやめる

男性の3人に1人 過労死に不安

突然死と同じ意味で注目を集めているのが「過労死」。ある会社が男女計四百二人に面接調査した結果によると、男性約三〇％、女性約二三％が「過労死の不安を感じたことがあった」といっています。また別の調査では、男性の四人に一人、女性の五人に一人はいつも疲れを感じているという結果も出ています。仕事で忙しく、なかなか病院へ行けないという人にほど起こりやすい突然死・過労死。体に異変を感じたら、仕事はさておいても診察してもらいましょう。

ちびっこギャラリー おとうさん

葛原保育所



はなた えりかちゃん
 とってもやさしくしてくれるの。



さいとう ふみのりくん
 おとうさんをからかうとおもしろいんだ。



たむら ひろのりくん
 ふゆやすみにスキーにいっただよ。



クイズ 広報おおだてがヒント

- ▽問題
- ① 下水道の基本使用料 (10㎡まで)は何円?
 - ② 忠犬ハチ公を核に地域興しを進めている協会の名称は?
 - ③ 突然死で、男性の占める割合は女性の約何倍?
 - ④ 「大館市国際交流展」は何日と何日?
 - ⑤ アメッコ市、11日最初の「白ひげ大神巡行」は何時から?
- ▽応募方法
 ハガキに住所、氏名、年齢、性別、答え(例①—②—)を書いてご応募ください。
- ▽締め切り
 2月10日(月) 当日消印有効
- ▽応募先
 〒017 大館市宇中城20番地
 広報おおだてクイズ係
- ※全問正解者の中から、抽選で5人に記念品をお贈りします。
- ▽1月1日号の答え
- クロスワードパズル
 「コウホウオヨロシク」
 ① 移動市長室 ② H O T 函
 ③ 秋田短期大学誘致促進期成同盟会 ④ 5年4月 ⑤ 19号
 ⑥ 12月16日 ⑦ 二井田大橋
 ⑧ スタッドレスタイヤ ⑨ 4
 18 km ⑩ 大館能代空港
- ※応募総数64、そのうち全問正解者は49人でした。当選者は下記の20人です。(敬称略)

クイズ 当選者

菅原儀一郎(幸町) 照内正子(川口) 富樫良子(幸町) 小畑史子(南神明町) 坂上篤子(御成町4丁目) 近藤敬(城西町) 木村孝之助(狐台) 岩沢愛(旭ヶ丘) 斎藤芳子(泉町) 高田祐子(狐台) 高橋一成(中道2丁目) 富樫トモ子(片山) 萩野百合子(天下町) 目時健一(茂内屋敷) 原田正子(東台3丁目) 成田栄子(柄沢字長橋) 畠沢由紀子(二井山) 松崎優(中道3丁目) 日景重明(釈迦内字山神台) 笹島峰(城西町)