

九時頃だったでしょう。懐中電灯の明りがチラチラして友達の声が聞こえます。精一杯の大声をだしました。

こうして、救出されて病院に収容され、六か月間の闘病生活の末退院し現在は通院で機能回復訓練をしています。

よく人から『自覚症状は無かったか』と聞かれますが、倒れる直前に、暑くもないのに汗がタラタラと流れ、なんでもこんなに冷汗が出るのだろうか? と思ったことぐらいいろしか思い当たりません。

私が今思うのには、私は血圧に対する認識に重大な誤りをしていました。

以前に受けた成人病検診で高血圧の治療を受けるように診断されていましたが、自覚症状が無いので治療は受けませんでした。少しは気になるので、市役所に入りますたに自動血圧計で測ってはいました。血圧は下が一〇〇前後で上が一四〇ぐらいでした。上が一四〇なら大丈夫だと自分で判断して安心していました。つまり、最高血圧のみを気にしていたのです。保健婦さんの指導にも耳を貸しませんでした。一日に焼チュウを五合ぐらい飲んでいましたし塩辛い料理でないと食べた気がしませんでした。今更なが

ら無茶をしたものです。

私の失敗は、『健康に過信せず検診が有れば検診を受け異常があれば、治療する』という基本的な健康管理を誤った結果だと思っています。

幸い私は、左半身に障害は残ったが、命は助かりましたし、その後の回復も順調に経過しています。

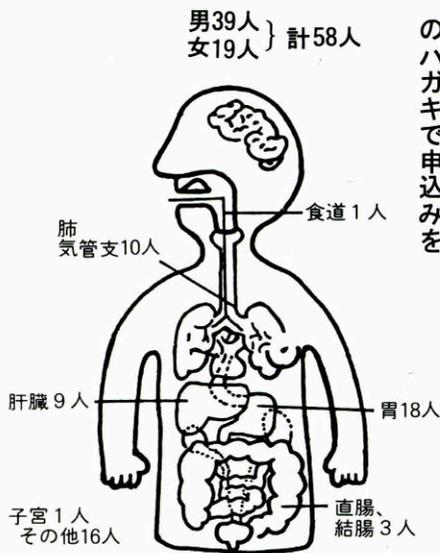
一家の大黒柱が病にたおれると、家族は大へんです。日頃の健康管理がどんなに大切かということ、声を大にして言います。

今年も市役所から検診の案内が来しました。検診は自分自身のためだけでなく、家族のためにも受診されることをお勧めします。

健康診査の申込み受付中

6月15日までに配付済のハガキで申込みを

昭和61年 部位別ガン死亡者数



「いんぱん」は母子保健推進員です

市内には、市長が任命した四十五人の母子保健推進員が活躍しています。

母子保健推進員は、地区の妊婦さんやお母さん方の健康や育児について相談を受けたり、子供さんの様子を知るため、家にお伺いします。又、健康診査、健康相談のお誘いや予防接種のおすすめをします。このほか健康に関することは何でもよろしいですから気軽に相談下さい。母子保健推進員は、次のとおりです。

〔深川地区〕

- 田屋 安森 寿子
- 湊一 中村 貴美子
- 藤中 西村 公子
- 正明市 安永 加津子
- 境川 辻野 誉子
- 上川西 田中 菊江
- 上川西 利重 文枝
- 板持 一 竹下 タカ子

〔通地区〕

- 青海 秋本 理恵子
- 大泊 金崎 禎子
- 大比 田中 敏子
- 鳥越 近藤 美子
- 鳥越 大隅 朋子
- 白濁 古田 小夜子
- 白濁 橋本 千恵子

〔仙崎地区〕

- 尾野 千鶴
- 藤本 純子
- 梶山 みつえ
- 吉富 敏子
- 原田 昌子
- 草場 楊子
- 河原 政子
- 板持 四 大和 美知子
- 板持 三 松永 シゲ子
- 板持 二 中村 とよ子

〔俵山地区〕

- 小津 信子
- 村中 ヨシ子
- 村中 ヨシ子
- 村中 ヨシ子
- 関岡 小津 枝子
- 藤野 康子
- 増野 律子
- 山崎 真才子
- 山崎 真才子
- 山崎 真才子
- 湯田 政子
- 上田 京子
- 上田 京子
- 上田 京子
- 下安 重子
- 七重 田子

6月5日～6月11日 第15回 環境週間

「みんなで築く よりよい環境」

青い海。美しい山々。澄みきった空。このゆたかな自然はみな祖先から受け継いだすばらしい財産です。これを後世に引き継ぐのは私達の義務です。

空き缶の投げ捨て、騒音、水の汚りは市民一人ひとりの心がけて防止できます。まわりのことを考え、よりよい環境をつくりましょう。

生活雑排水をきれいに

- 1、調理くずは、目の細い「コーナー」で受け、排出中に流さない。
- 2、天ぷら廃油は、新聞やボロ布にしみ込ませて、ゴミとして出し、流しに捨てない。
- 3、洗濯には、石けんや無リン洗剤を適量使用する。
- 4、地区毎に、身近な下水路、河川などの清掃をしましょう。
- 5、浄化槽は専門業者と維持管理契約をし、正しく使しましょう。

あなたの出す音も、もしかしたら、ご近所に迷惑をかけているかも...

●お互いに気をつけて騒音防止に努めましょう。

