

消防署からのお知らせ

スズメバチ要注意！！

ハチは、春から秋にかけて活発に飛びまわっています。特にスズメバチは、9月から10月にかけて繁殖期を迎え非常に攻撃的になります。スズメバチは他のハチと違い、近くに巣があれば攻撃をします。



もしハチに刺されたら…

どんなに注意していてもハチに刺されてしまう事態は起こり得ます。もし刺されてしまった場合、どのような処置が必要となるのでしょうか？

①速やかにその場から離れる。

まずは安全の確保を！慌てずにゆっくりと低い姿勢で離れましょう。

②傷口を洗い毒を出す。

患部にはハチの毒が残っているためこれを取り除きます。また、患部に針が残っている場合は押し込まないように注意しながらピンセットなどで取り除いてください。

③傷口に薬を塗り冷やす。

薬の塗布と冷却が必要です。

④早めに医療機関を受診する。

症状が悪化する場合があります。早めに医療機関への受診をおすすめします。



注意点

アナフィラキシーショックという言葉テレビ・新聞などで目にしたことがある方も多いのではないのでしょうか？これには個人差もありますが、ハチに刺された場合などに起きる一種のアレルギー反応です。症状として呼吸困難、喉が締め付けられる、意識が朦朧とする、嘔吐などの様々な症状があり、最悪の場合、死に至るケースもあります。特にアレルギー体質の方、過去にハチに刺されたことがある方は注意が必要です。アナフィラキシーショックのような症状が出たら迷わず救急車を要請してください。

救命講習会の開催日程

開催日・時間	開催内容	開催場所	申込締切
10月13日(日) 9:00～	上級救命講習	石川消防署	10月8日(火)
10月24日(木) 9:00～	普通救命講習Ⅰ・Ⅱ	石川消防署	10月19日(土)
11月10日(日) 9:00～	普通救命講習Ⅰ・Ⅱ	浅川町共同福祉施設	11月5日(火)

○申込方法…受講日の5日前までに、電話またはFAXでお申込みください。

・石川消防署平田分署 (☎ 55-2213 FAX 0248-94-2079)

なお、受講希望者が5人に満たない場合は、講習会の開催を中止とさせていただきます。

講習会の詳細は平田分署へお問い合わせいただくか須賀川地方広域消防組合ホームページをご覧ください。(http://www.sukagawa119.jp)

公立小野町地方総合病院からのお知らせ



院内を見学するモニターの皆さん

患者さんや地域の住民の皆さんの声を病院運営に反映させるため、「病院モニター会議」を設置しました。利用者の立場で適切な医療を追求しサービス向上を目指すことが目的で、構成市町村から合わせて7人がモニターとなり病院関係者を交えて意見を交わします。

初回は渡辺直彦病院長が病院の概要を説明し、病院に対して普段感じていることを自由に話し合いました。その後病院食を試食し、院内を見学いただきました。

～夜間救急外来診療のお知らせ～

平日の夜間救急外来診療を行っています。受診の前に電話 (☎ 72-3181) にて症状をお伝え下さい。

受付時間：平日午後5時～午後8時30分まで

こんげつの健康

Health



Ns. ジュッピー

「第2次健康ひらた21計画」中間評価を報告

身体活動・運動について

中間評価の結果

60歳以上で地域活動に参加している人の割合が増加している一方、次のような課題が残っています。

日常的に運動を取り入れている人が男女ともに約3割で、目標値の5割には、まだまだ少ない状況であり、運動習慣が定着していないことがわかりました。このため村では、左記を推進していきます。

- ・平田村きずな健康体操（改訂版）を各サロンで普及
- ・運動の重要性の普及啓発

《運動不足レベルチェック》

当てはまる項目を数えてみましょう！

- ☐ 一日平均15分以上の運動をしない
- ☐ 座っている仕事が多い
- ☐ 10kg以上の重いものを持つことがほとんどない
- ☐ 通勤は車やバイクである
- ☐ 休日は外出よりゴロ寝が多い
- ☐ 帰宅は夜遅い
- ☐ あまり歩かない（一日6,000歩以下）
- ☐ あれば必ずエスカレーターに乗る
- ☐ お腹が特に太くなってきた
- ☐ 近距離でも電車・バス内で立つのは億劫だ
- ☐ 階段や坂道で息切れがすごい
- ☐ 階段や坂道で同世代の人に遅れる
- ☐ 仕事が多すぎて運動なんてできない
- ☐ 若い時に十分運動したから大丈夫だ
- ☐ 「あれとって」「これとって」の生活をしている

「3個以下」の人

運動しています！引き続き身体を動かす運動を継続しましょう。

「4〜6個」の人

現在は問題ありませんが、これから運動不足になる可能性があります。少し意識して運動量を増やしましょう。

「7〜11個」の人

やや運動不足です。1日20分のウォーキングなどの有酸素運動を行いましょう。

「12個以上」の人

運動不足レベルは深刻です。生活習慣病を予防するために、1日5分のストレッチなど軽い運動から始めていきましょう。

ひらた中央病院からの健康アドバイス



今井政人 医師

肝臓病の話

NAFLD/NASHの原因

NAFLDの背景疾患はメタボリックシンドローム（肥満、脂質異常、糖尿病、高血圧）と共通するものが多いとされています。肥満（BMI 25以上）は最も強い危険因子です。次に脂質異常症で、NAFLDの発症リスクを23倍高めるといふ報告もあります。更に2型糖尿病はNASH有病率を2.6倍増加させると言われ、耐糖能異常がなくてもインスリン抵抗性そのものが危険因子とされています。高血圧症もNAFLDの独立した危険因子です。その他に遺伝的素因（PNPLA3）、臍頭十二指腸切除術や小腸切除術、薬剤性（アミオダロン、タモキシフェン、メトトレキサート、ステロイド、バルプロ酸等）、各種ホルモン異常（甲状腺、副腎）、睡眠時無呼吸症候群も因果関係が明らかになっています。