

消防署からのお知らせ

注意! ご自宅の住宅用火災警報器、電池は大丈夫ですか?

**住宅用火災警報器は、設置が義務化されてから10年以上が経過しています！
電池切れアラームや作動確認異常の際は、本体交換をお勧めします！**

住宅用火災警報器は、古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで、火災を感知しなくなることがあるため、とても危険です。

適切に機能するためには維持管理が重要です。「いざ」というときに住宅用火災警報器が作動するよう、定期的に作動確認を行い、取り付けから10年を目安に本体交換を行うよう習慣づけましょう。



須賀川地方広域消防組合では、住宅用火災警報器の取り付けが困難な世帯を対象に住宅用火災警報器「取り付け支援サービス」を実施しています。

○支援にあたっての注意点

- ・取り付けることができる住宅用火災警報器は、自らが購入した、電池式のものに限ります。
- ・取り付けの際には必ず立会いをお願いします。(代理人でも可)
- ・取り付け費用はかかりません。

救命講習会のご案内

消防署では毎月定期的に救命講習会を開催しています。

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。

- 申込方法…開催日をご確認のうえ、受講日の**5日前**までに電話またはFAXでお申し込みください。

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。

- お問い合わせ先…石川消防署平田分署 (☎ 0247-55-2213 FAX 0248-94-2079)

須賀川地方広域消防組合ホームページ <http://www.sukagawa119.jp/>

公立小野町地方総合病院からのお知らせ



リハビリテーションとは病気、けが、及び老化現象などの様々な原因によって生じた心身の障がいに対して支援をしていくことです。障がいを治す目的以外に、障がいを持った状態でもより良い人生を送れるように支援をすること、病気やけがの予防のために日頃から生活に運動を取り入れるように指導することも重要な役割となっています。

当院では、地域医療の中核施設としての役割をより一層果たすため、リハビリテーションの専門職だけではなく、医師、看護師はもちろんのこと、社会福祉士、栄養士、看護助手などが情報を共有しながら、チームとしてのリハビリテーション提供に力を入れています。

また、毎月第4火曜日に開催を予定している「いきいきこまちカフェ」では、理学療法士による健康体操を行っています。参加は無料ですので、どなたでもお気軽にご参加ください。



いきいきこまちカフェ



リハビリ室

～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) にて症状をお伝えください。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

3月は自殺対策強化月間です！



Ns. ジュッピー

「第2次健康ひらた21計画」 中間評価報告 「こころの健康」

こころの健康は、自分らしくいきいきと生きるための重要な要素です。しかし、こころの健康は目に見えにくく、不調には気づきにくいものです。

疲労感は、時にはこころの健康に影響します。村の調査の結果、「目が覚めたとき疲労感が残ることが週3回以上ある人」と答えた人は、平成25年22%に比べ平成30年は44%と増えていました。

次の項目についてチェックしてみましょう。自分が疲れていることや、ストレスを抱えていることに気づいたら、早めに対処することが大切です。

こんな不調は感じていませんか？

体の変化

- ・食欲がない
- ・下痢や便秘が続いている
- ・よく眠れない

行動の変化

- ・人に会いたくない
- ・飲酒量が増えた
- ・身なりをかまわなくなった

こころの変化

- ・不安や憂鬱な気分が続く
- ・理由もなくイライラする
- ・何もやる気が起きない



不調に気づいたら

- ・十分な睡眠をとってゆっくり休む
- ・自分の好きなことをしてリフレッシュする
- ・家族、友人、上司など身近な人に相談する

まず、自分の変化に気づいて早めに対処することが、大切です。ただし、症状が改善されない場合（2週間以上続いている時）は、専門機関に相談しましょう。

また、自分の周りに気になる方がいたら、さりげなく声をかけてみましょう。その気づきや声かけが「命」を守ることにつながります。



◎心のけんこう相談会（心理士による）

5月12日（火）

※予約が必要です。健康福祉課へお申し込みください。

◎心の相談窓口（平日）

村健康福祉課

☎ 55-3119

県中保健福祉事務所

☎ 0248-7517811

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

ナッフルデー ナッシュ
NAFLD/NASHのまよめ

アルコール以外の原因による脂肪肝をNAFLD/NASHといい、脂肪肝の無いNAFLDから持続的な肝炎のあるNASHまでの連続的な病変です。脂肪肝の患者さんは3・14年で30・40%に高度な肝繊維化が起こり、NASHの患者さんでは10年で30%に肝硬変となります。脂肪肝の肝癌発癌率は0・5%ですが、NASH肝硬変に限ると年率2・6%で肝癌となります。NAFLDの10年生存率は、脂肪肝の無い人と比べると10%程落ちます。脂肪肝の原因の殆どは生活習慣によるもので、食べ過ぎと運動不足です。糖尿病患者の9・3%は肝硬変か肝臓癌で亡くなっています。脂肪肝を指摘されたら、肝炎が無い状態でも、現状の確認と生活習慣の改善の為、医師の診察を受ける事を強くお勧めします。