

健康だより



新年あけましておめでとうございます。
寒さが厳しくなってきましたが、みなさんお元気でお過ごしでしょうか。
さて、今回の「健康だより」も前回に引き続き、町の健康づくり活動にご協力いただいている、県脳血管研究センターの鈴木一夫先生からのご寄稿を紹介しします。

脳卒中になつてからの予防(3次予防)

重大な出来事が起きた後に様々な工夫をして、より良い生活を得ることを「3次予防」といいます。脳卒中の患者さんのご家族から次のようなご相談がありました。

「私の母は65歳で、5カ月前に脳梗塞になりました。1カ月の救急病院での治療後、リハビリ専門病院で機能訓練を行い、現在は歩行可能な状態です。しかし、右手は全く動かさず、失語症が残っています。母は『手術などで右手が少しでも動くようにならないか』と申します。良い治療法があれば教えてください」

回答は次のようなものです。

①脳卒中の治療目的

脳卒中は、発症初期に死亡する場合もあり、さらに重大な後遺症を残すことも多い病気です。脳卒中による死亡を免れた場合、治療は脳卒中による障害をいかに軽くするかが重要で、発症初期からの積極的な機能訓練(リハビリ)を行なうほうが良いとされています。リハビリの治療目的は、合併症の予防と社会復帰です。脳卒中発症の原因となる高血

圧、糖尿病などの疾患が存在すればそれを治療することで再発を予防し、リハビリを継続してマヒによって2次的に起きる廃用性萎縮などの障害を予防します。この努力はすべて社会復帰を実現する目的につながります。

②治療の限界と現実的な対策

右手のマヒや失語症も社会復帰の妨げとなっているので、治るものなら治したいとお気持ちは当然のことであると思います。しかし、現在の医療では治せない部分も多く、その障害を後遺症と呼んでいます。

リハビリ治療の考え方は、後遺症を治すものではなく、治らないものは後遺症として受け入れて、その障害があっても、ハンディキャップ(社会的不利益)にならない工夫をして、社会復帰を果たすとするものです。装具の工夫、手すりやトイレ、浴槽など環境の整備によって自立度を高めることがこれに当てはまります。この考え方は珍しいものではなく、眼科医が近視の人に眼鏡を処方して目の不自由さを補うことに似ています。

現在のお母様の状態で最も大切なことは、ご家族の方もリハビリの現実的な考え方を理解されて、たとえ

手や言葉が不自由でも、家庭や近所で多くの交流ができるように、環境を変えていくことであると思います。老人になると病気でなくとも虚弱になり障害が顕著になつてきます。そのことで惨めにならない社会(これはバリアフリーと呼ばれていますが)を作ることがお母様だけではなく、私たちすべてに共通する高齢社会の課題であると思います。自分の将来を先取りしたものとして、障害があってもお母様の生活が自然なものになるよう、努力をしてください。

③近い将来の希望

失われた機能を取り戻すための再生医療(神経の再生)は現在、動物実験の段階であり人間に応用されるにはもう少しばらばら時間が必要ですが(数年から10数年)。20年以内には効果が確立されて一般的な治療のひとつなることも期待できます。長生きされることはそのような機会に恵まれることも意味します。脳卒中再発予防の努力をされ、リハビリによって社会との関わりを拡大しながら、その時期を待つてください。

秋田県立脳血管研究センター

疫学研究部長 鈴木 一夫

平成17年
1月から

「健康相談」を毎週行います —町内3つの保健センターで—

各保健センターでは平成17年1月から、「健康相談」を毎週行います。
開催日は、千畑保健センターが毎週月曜日、六郷保健センターが毎週水曜日、仙南保健センターが毎週火曜日です。どなたでも結構ですので、お気軽にご相談ください。

場 所	曜 日	時 間
千畑保健センター	毎週月曜日	午前9時30分～午後4時
六郷保健センター	毎週水曜日	午前9時30分～午後4時
仙南保健センター	毎週火曜日	午前9時30分～午後4時

※祝日は除きます
※1月3日は行いません

 役場(千畑庁舎)福祉保健課 健康対策班 ☎84-1111(内線2173)

ありがとう



12月1日に千畑保健センターで行われた献血に、次の方々からご協力いただきました。(敬称略)

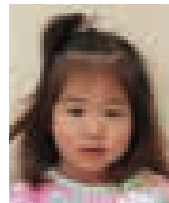
<美郷町>杉沢隆一、◎照井真澄、◎渡辺光生、◎橋 正幸、◎斉藤英人、大久保アツ子、◎武田敏男<西木村>橋本恵子<千屋タクシー>◎倉田吉美、◎細井千代文<斉藤光学>◎近美光夫<戸沢製甲所>◎佐藤百合子<樋口繊維工業>◎高橋幸子<千屋郵便局>◎水戸武夫<秋大附属病院>青沼 宏<J A秋田おばこ千畑支所>◎高橋直樹<美郷町社会福祉協議会>◎佐藤繁、◎高橋真由美<美郷町商工会>◎加藤恒盛<美郷町役場>◎小松 清、◎杉澤哲、◎本間政藤、◎高階まき子、高階千代子、深沢克太郎、高階真理子、伊藤淑子、高橋洋子、◎近藤ひとみ ◎印は400cc献血



本間 柚稀ちゃん
(勇人・美郷町畑屋)



高橋真由佳ちゃん
(裕也・美郷町畑屋)



大和楓花ちゃん
(雅志・美郷町千屋)



深澤 拓海ちゃん
(一生・美郷町金沢東根)



高橋まひるちゃん
(祥修・美郷町黒沢)



熊谷 明梨ちゃん
(剛・美郷町土崎)

「広報美郷」では毎月、町で行う歯科検診でむし歯のなかった3歳児を紹介し、むし歯ゼロで「広報美郷」に登場できるよう、歯みがきをがんばってください。
なお、健診日程の都合上、六郷地域、仙南地域のむし歯のない子どもの掲載は、平成17年2月号からとなる予定です。

12月3日に千畑保健センターで行われた歯科検診で、むし歯のなかった子どもを紹介しました。これからもむし歯にならないように、歯みがきを頑張りましょう。()内は、保護者名と住所



むし歯ゼロ

1月の健診日程

	内 容	日 時	対 象
千 畑 保健センター	歯 科 健 診	1月7日(金) 受付13:00～13:30	平成15年1月、平成14年7月、平成13年12月、平成13年6月、12月、平成12年12月生まれ
	乳 児 健 診	1月27日(木) 受付12:30～13:00	
	母子手帳交付	1月13日(木) 受付9:00～9:30	平成15年9月、平成16年3月生まれ
		1月27日(木)	
	離乳食指導教室	1月20日(木) 受付9:00～9:30	平成16年4月～7月生まれ
六 郷 保健センター	乳 児 健 診	1月18日(火) 受付12:30～13:00	平成16年3月、6月、9月
	3 歳 児 健 診	1月21日(金) 受付12:30～13:00	平成13年8月、9月、10月
	母子手帳交付	1月20日(木) 受付9:30～15:00	
仙 南 保健センター	1.6 歳 児 健 診	1月12日(水) 受付12:15～12:30	平成15年5月13日～7月12日生まれ
	3 歳 児 健 診	1月14日(金) 受付12:15～12:30	平成13年6月2日～10月14日生まれ
	母子手帳交付	1月6日(木)、1月20日(木) 13:30～15:00	
	わくわく保育広場	1月24日(月) 受付13:15～13:30	平成16年5月30日～7月24日生まれ