春さきに多い成人病

昨年は一七三人が死亡

害になる漬物、塩臓物のとりすぎ

成人病ということばを最近よく耳にします。成人病とは一体どんな病気でしょうか。

それは、脳卒中、ガン、心臓病の三つをさします。

昔から、国民の死亡率の高かったのはなんといつても結核によるものでした。ところが、新しい薬や医学の進歩で死亡率は少なく、今では脳卒中、ガン、心臓病が三大死亡原因となり変つています。

ここで吉原市における昨年中の死亡数をみてみますと、高血圧によるものが八五人、心臓病によるもの五五人、ガンによるもの三三人となり、それも大半が四十才―五十才という家庭でも、社会においても中心的な人に多く、年々増えているのが現状です。

よく成人病について「早期発見早期治療はなぜ必要なのか」「どんな症状がはじめに現れるか」「きまつた時期に健康相談をしなければならないのはなぜか」などといわれますが、これについてみてみましよう。

▼高血圧症について

高血圧は食生活に関係がふかく冬から春さきにかけて血圧が高くなつたり、症状が長くつづいたりします。

冬は新鮮な野菜が少なく、とくに農山部では塩からい漬物や、塩蔵物をたくさん食べるので、しらないうちにビタミンCが欠乏し、塩分のとりすぎになつています。

これが原因となつて動脈が硬化し、高血圧症になりやすいといわれます。

冬はとくに食べものに注意して新鮮な野菜を多くとるよう心がけ血圧が高いといわれる人は、激しい運動をさけ、規則正しい生活を送ることが大切です。酒やタバコもひかえめにして、適当に休養して、精神の安静をはかりましよう。

▼心臓病について

これは先天性、リューマチ性、動脈硬化性、梅毒性、ビタミン欠乏などの原因からおこる病気とされています。

予防法はなんといつても、初発症状の時期にみつけて、手おくれにならないようにすることが大切です。その症状としては……、第一に息切れがすること、動気がはげしいこと、狭心症状があることなどです。このような自覚症状があつたら、すぐに専門医にみてもらうことです。古くから、息切れは心ぞう病の前ふれとかいわれています。

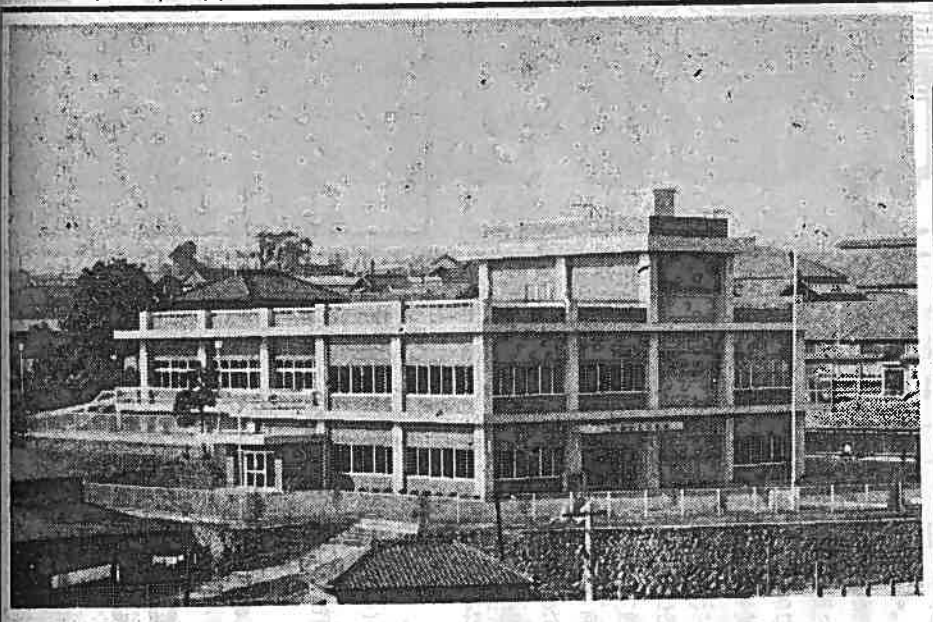
▼ガンについて

どんな病気にもいえることですが、悪性の貧血をおこし、顔色もさえず、だるい、食欲もないなどの自覚症状があらわれます。

次にあげることには充分に注意してください。

①原因がわからないのに、顔色が悪くなつたり、やせたりする（すべてのガン）
②声がかすれて、なかなか治りにくい（喉頭ガン）
③せきが続き、たんに血がまじつたりする（肺ガン）
④物をのみこむとき、つかえるような気がする（食道ガン）
⑤長い間、胃のぐあいが悪く、また食欲がおとろえたり、食べ物の好みが変つた（胃ガン）
⑥原因がわからないのに黒い便がでたり、便に血がまじつたりする（胃ガン）
⑦出血したり、おりものがふえたりする（子宮ガン）
⑧外からふれるシコリや、乳房のなかに消えないシコリがある（乳ガン）

このような自覚症状がみられる人は、医師の診断を受けることです。早期に発見して適切な処置をうければ成人病もそんなにおそろしい病気ではありません。



ミ文化センターミ
市立図書館2月11日開館

市民の教育文化の向上をはかるため、昭和37年4月から今泉地区水の上に総工費6,200万円をかけて建設を急いでいたミ文化センターミ市立図書館は2月10日に落成披露し、翌11日待望の開館となります。

この市立図書館は鉄筋コンクリート一部三階建てで、一階には児童閲覧室（小学生から中学2年生ぐらいを対象、定員は40名）郷土資料室、事務室、応接室があり、二階は一般閲覧室（定員200名）休憩室、新聞閲覧室、読物室となつています。

図書館の完成をみたいま、吉原市の教育、文化はより以上発展の歩をあゆむことでしよう

写真・できあがつた市立図書館

内山土地の借地手続始る
締切りは2月29日

内山土地の賃貸借契約期間は昨年の条例改正によつて、三月三十一日で満了となります。このため新しく申請によつて契約を結ぶことになりましたから、借地を希望される方は次により申し込んでください。

資格―吉原市に五年以上住みひきつづき住所をもつている方はすべて該当します。

名義変更―資格のない方で、現在なお借地している方は、二月二十九日までに変更の手続をしなければなりません。なお、それ以後四月三十日までは受け付けを停止します。

借地申請―現在契約の貸地証をもつている方は二月二十九日までに借地申請書を提出してください。

契約締結―四月一日から四月三十日までのあいだに契約を締結して、土地の貸付証を交付しますから、住民票抄本、印鑑証明を提出してください。

また、未成年者は親権者、後見人を明らかにする書類、および旧貸付証、旧契約書を提出してください。また権利金、証券交付のときは手数料を納付しなければなりません。

越冬害虫の一斉退治
2月3日～3月10日まで

環境衛生課では、今年も二月三日から三月十日まで、冬を越す害虫の駆除を実施します。

今度の駆除は、従来よりさらに効果をあげるために、動力三兼機による煙霧防疫のほかに、全家庭に薬剤を配布、これを下水溝や便槽など害虫の発生源と思われる場所へ散布していただくことになつています。各ご家庭ともハリツトルバケツの用意を忘れないで下さいなお、この防除にあたり、特に各町内の嘱託員、環自協の役員、婦人会の役員、隣組長をはじめ、市民みなさまの協力をお願いしたいと係では言つています。

巡回作業順序は、元吉原地区、吉原地区、伝法地区、今泉地区、原田地区、吉永地区、須津地区、浮島地区、大淵地区の順に逐次実施いたしますから、各町内で二名づつ誘導していただく方を決めておいて下さい。

こうした害虫の駆除は一軒だけが行なつても、決してよい効果はあげられません、隣近所力を合わせて害虫を駆除し、衛生的でかつ健康な生活を送りましよう。

国民健康保険の注意点

国民健康保険は、みなさんが納める保険税（料）が大きな財源となり、納められた金額は、国からの支出金とあわせ、全部医療費につかわれています。

保険税は、世帯の収入、財産および人数などによつてかけられ、その納期は一期＝四月から、十期＝一月（二、三月は休み）となつています。

なお次のことには注意しましよう。

治療を受けるときには

①初めて医師にかかるときには必らず保険証を提出しましよう。
②医師の許可なく転医するのはやめましよう。

第三者行為などの場合には

自動車やバイクなどの事故があつて、診療を受ける場合は保健課へすぐに届けましよう。

保険証と印鑑を持つて届けましよう

①出生、死亡があつたとき（助産費、葬祭費などがもらえます）
②転入、転出、住所、世帯主が変わつたとき。
③他の健康保険に加入したとき、または脱退したとき。

一、八〇〇名が晴れて成人

第十六回吉原市成人式は、去る一月十五日市民会館でおこなわれました。

この式には、晴れておとなの仲間入りをした一三〇〇名が参加、場内は〝新しいおとな〟たちでいつぱいでした。

この日を祝い、市からおくられた成人手帳、記念品を手にした成人者を前に青木市長職務代理は「将来りつぱな社会人となるため自己の生くべき道をしつかりみきわめ権利、義務を守り公民としての責任を十分自覚してください」と激励、これに対し、成人者を代表して大川高之さん（中里町）が「今日成人の日をむかえた私たち一八〇〇名は、明るい社会をつくるため、よき市民、よき日本国民となるよう努力します」と誓いのことばをのべました。なお、市婦人会の主唱による成人式ふだん着運動も、その効を奏し、晴着の人はわずか三〇名たらずという成果をおさめました。

（市民会館大ホールでの成人式）

農作業メモ

みかん

①春肥の準備―春肥は生育期間のもつとも重要なもので、つぶを大きくするためにも、その与えかたがポイントになります。

それには、年間に与えるチツ素量五割、リン酸四割、カリ三割（早生温州では五割）それに遅効性の有機質肥料を加えて二月―三月上旬までに与えることです。

②深耕―この時期が深耕の適期です。またタコつぼも掘つておくことです。

落葉果樹

①元肥のあたえ方―梨、柿、ブドウ、モモなどは二月上旬がもつとも適しています。

③棚づくりと修理―梨やブドウの棚づくりや、その修理は発芽のはじまる前に完了しておくことです。

なお、一月に引きつづきいらない芽は早目にせん定しておきましよう。

茶

①アゼや区画の整理をする一方、排水溝も設置します。また草根もとりのぞいておきましよう。

②クワカイガラ虫を防ぐためのガスくん蒸は二月下旬から三月上旬にかけておこないます。

そさい

①枝豆―五月に収穫できるよう、二月中に温床内に種をまきましよう。

②トマト、なす、カボチヤ、キウリー一月に引きつづいて温床内に種をまきましよう。

③じやがいもの植付―たいせつなことは、なんといつても種イモの選別と消毒です。腐敗しやすいものや、異常のあるものはとりのぞき、有機水銀剤八〇〇倍の液に三十分ほどつけておきます。

ハリガネ虫の被害がおおい畑では植付溝にアルドリン粉剤を入れ一〇アール当り三―五キログラムを散布します。

酪農

①日光浴と運動―新鮮な空気の下で日光浴をさせると、新陳代謝が盛んになり、乳牛を健康にすることができます。

また日光はビタミンDとも関係が深くクル病、骨軟症などの予防となります。

養豚と養鶏

①防寒と日光浴―まだ、とうぶん寒い日がつづくので夜間はスキマ風の入らないようカコイをし、日中は充分日光に当てるように考えましよう。

コレラから仔豚を守ろう

市農政課では、家畜業者および生産者の協力により〝仔豚をコレラから守ろう〟と昨年の六月から仔豚方式による豚コレラの予防注射を実施、すでにその数も二、九〇〇頭にたつしています。

これは科学が進歩した現在でも有効な治療薬品がないとおそれられている豚コレラを、仔豚方式によつて未然に防ぎ、養豚事業の振興をはかろうとするものです。

仔豚方式というのは、生産者から家畜業者または農協への出産申告にもとづいて実施するもので、生れたばかりの仔豚が親豚からはなればなれにならないうちに予防注射をして、コレラの感染を防ぐものです。

病気の出る一番の原因は、なんといつても畜舎の不潔、冬期の保温不完全からくるものです。まだ寒さもとうぶんつづきますから飼育管理には充分気をつけ、予防注射を忘れることなく、立派な仔豚を生産したいものです。

山火事をふせごう

山火事の発生しやすい季節ですから、次のことには気をつけましよう。

1林内でのたき火はやめましよう
2林内での喫煙は禁止しましよう
3煙草やマツチの消火を確認しましよう。
4造林地ごしらえのために火入れをする場合は市長の許可を得てから実施しなくてはなりません

2月のくらし

（衣）

十一月なかばころから暖どおしのオーバーや、背広などは、すい分ほこりを吸つているため、つやがなくなり、なんとなくくたびれた感じになります。こんなとき、自分で簡易クリーニングすると見違えるほど美しくなります。

まず二十分ぐらい日にあて、棒でほこりをすつかりたたき出しブラシをかけます。次にえり、そで口のよごれをベンジンでふきとり、全体のよごれはアンモニヤ水をふくませてしぼつた布で、さつさとふきとるようにします。全体をふきおえたら、仕上げのアイロンをかけます。これでOKです。

染めかえたいものや、仕立て直しがあつたら染物屋さんや仕立屋さんの比較的ひまな二月にたのみましよう。

（食）

冬はどうしても野菜が不足しがちです。栽培技術の進歩で、今まで冬にはみられなかつた野菜がヤオヤさんにあります。

そのなかでも、もやしは安いし栄養も豊富です。みそ汁やなべもの、中華風のいためものなどにつけて使いましよう。

もやしはビタミンCをたくさんふくんでいます。ゆですぎないよう注意しなくてはなりません。煮立つたお湯に入れ、すぐ出します。二分ほど蒸したところが食べごろです。

また、京菜も出回ります。小人数の家庭では、大きくてもてあましそうですが、なべものや、おひたしにしたり、さつとゆでてから芥子じようゆやタラコであえるとおとな向きの味になります。

（住）

空気がかわいているので、万一火を出すと、大火事になつてしまいます。

火災の原因で一番多いのが、タバコの火の不始末です。タバコはだれでも気軽に吸いますし、火元が小さいので、火事とのつながりまでは考えられず、そのへんにポンと捨てられることが多いためと思われます。

近ごろは、装飾的な浅い灰皿が多いようですが、家庭では、フチが広くて、深さのある実用的なものを使いましよう。ちよつとした不注意で、この樂空に焼け出されたら、根こそぎ消えて何も残らなくなつてしまいます。

タバコの吸ガラばかりでなく、冬は煉炭の残り火やマキの燃えくずができますから、夜寝る前には、もう一度火の始末をたしかめ、台所か土間には必ずバケツ一杯の水をくんでおきましよう