

大きな病院が近くにないからこそ



深浦診療所 医員 川代 玲穂

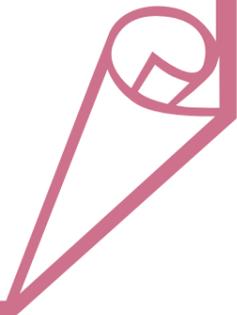
深浦町のみなさんはじめまして。今年度深浦診療所で勤務することになりました、川代玲穂（かわだい あきほ）と申します。私は三戸郡新郷村の出身で、栃木県にある自治医科大学を卒業し、昨年まで青森県立中央病院で初期研修をしていました。医者になって3年目、まだまだ分からないことは多いですが、みなさんの健康を守るよう日々勉強して参りますので、よろしくお祈りします。

私が初めて深浦に来たのは、深浦診療所への派遣が決まってからでした。青森市から車で2時間、遠い道の中にも大きな病院は数えるほどしかありません。「もし深浦町の方が重い病気を発症したらどこに搬送されるのだろう」と、考えながら運転をしていました。救急車の多くは鯉ヶ沢病院やつがる総合病院、能代厚生医療センターに搬送されると聞きましたが、どこに行くにも30分から1時間はかかる道のり。これを聞いた私は「恐ろしい」と感じました。なぜなら、数ある病気の治療法の中には「時間制限」のあるものがあるからです。

その代表例が、**脳梗塞**です。東北地方で「あだる」と言われている脳卒中のうちで、心臓や太い血管に出来た塊が脳の血管をつまらせて麻痺などを起こす病気です。寝たきりになる原因の1位で、生活習慣病患者や喫煙者、高齢者に起こりやすいですがどの年齢層にも起こり得ます。主な治療法には、脳の血管につまった塊を直接取り除くカテーテル治療と、つまった塊を溶かす点滴治療の2種類があり、後遺症を残さずに回復できる可能性のある画期的な治療法なのですが、この治療法には「時間制限」があるのです。カテーテル治療は6時間以内に、点滴治療は4.5時間以内に始めなければなりません。あまりにも短い時間ですね。この時間制限のある治療を深浦町のみなさんに受けてもらうには、発症したらすぐに救急車を呼んでもらわなければなりません。そこで今回はみなさんに、脳梗塞の典型的な3つの症状をお教えします。それは、「顔」「腕」「言葉」です。

- 「顔」…片方の「顔」がゆがむ
- 「腕」…片方の「腕」（または足）に力が入らない・しびれる
- 「言葉」…「言葉」がうまく出てこない・ろれつが回らない

大きな病院が近くにない深浦町のみなさんにこそ知っていただきたい症状です。もしもみなさんのご家族やご友人に「顔」「腕」「言葉」の症状が起こったら、すぐに救急車を呼んであげてくださいね。



喫煙習慣を見直しませんか？ たばことCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の深い関係

毎年5月は、当町の「たばこ対策強化月間」です。今回はたばことCOPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気の関係についてお話しします。

COPDは、「肺気腫」や「慢性気管支炎」などと呼ばれていました。息切れや咳・たんが増え、重症になると酸素吸入が必要になるなど生活も大きく変えてしまう怖い病気です。

●たばことCOPDの関係

COPDの主な原因は“たばこの煙”といわれています。

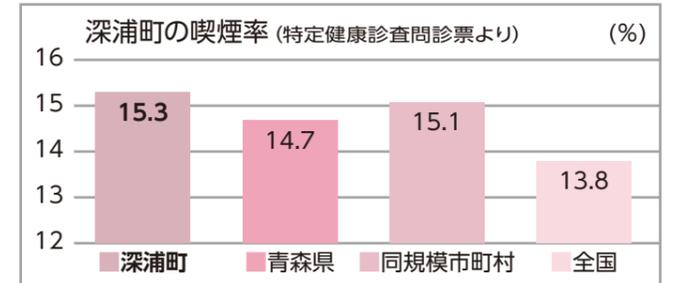
【1日に吸うたばこの本数】×【たばこを吸っている年数】から算出される喫煙指数が400以上だとCOPDだけでなく、肺がんや咽頭がんなどさまざまな病気になる危険があります。また、女性はそれよりも低い値で危険になると考えられています。

$$\begin{matrix} \text{1日に吸う} \\ \text{たばこの本数} \end{matrix} \boxed{\quad \text{本} \quad} \times \begin{matrix} \text{たばこを} \\ \text{吸っている年数} \end{matrix} \boxed{\quad \text{年} \quad} = \boxed{\quad \text{喫煙指数} \quad}$$

●深浦町の喫煙率は？

深浦町の喫煙率は、青森県、同規模市町村、全国と比べても高くなっています。

喫煙の影響は、喫煙者本人に限らず、他の人が吸っているたばこの煙を間接的に吸い込む「受動喫煙」にもあります。家族が喫煙者だったり、分煙されていない職場でもCOPDの危険が高くなります。



資料：KDB 地域の全体像の把握 R4年度累計

●こんな症状に要注意！

「階段の上り下りで息切れしやすい」「風邪を引いていないのに咳やたんが多い」「呼吸をするとゼーゼー、ヒューヒューと音がする」これらの症状が続いている方は呼吸器内科などの呼吸器専門の病院を受診することをおすすめします。



COPDの予防の基本は、**禁煙**です。早く禁煙すればするほどCOPDを予防することができます。自分や家族の健康を守るために、自分の喫煙習慣、受動喫煙の環境についてよく考えてみましょう。

問合せ先 深浦町役場健康推進課 ☎0173-82-0288

「農地の所有権移転・地目変更・転用許可申請」・
「遺産分割協議」等々
行政事務にかかわる「お悩み」のことについて、
お気軽にご相談を！！

行政書士 **岩谷 司 事務所**

【青森県行政書士会所属】

住所 038-2501 青森県西津軽郡深浦町大字柳田字築棒沢133番地11
電話・FAX 0173-76-2753



たむら歯科

院長 田村 誠
〒018-2673 八峰町八森字中家後4番6
TEL:0185-74-6788

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	休
14:30~18:00	○	○	○	○	○	休	休

居宅介護支援事業所

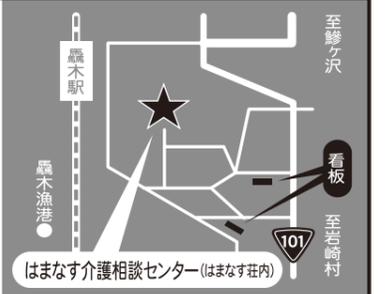
介護でお困りの方、ご相談下さい！

はまなす介護相談センター

深浦町は今
高齢化率50%超!!
(もはやみんなの課題)

働きながら
子育てしながらの
介護って??

様々な介護の
悩みに
本気で向き合う!



まずはお電話を

TEL0173-82-0515

西津軽郡深浦町大字轟木字津山118-44
http://www.hamanasuso.com

社会福祉法人 西寿会 はまなす荘