



深浦診療所 所長 吉岡 秀樹

**ワクチンは人の為ならず**

デルタ株（インド型）の新型コロナウイルスの流行を止めるには、理論的には人口の90%近くまで集団免疫率を上げなければならないとされています。ワクチンは自分のためだけではなく、受けられなかった乳幼児や体調不良者などをも守るためにもあるものです。ご協力よろしくお願ひします。

**目は口以上にもものを言う**

「身体は何ともないし元気だから」と、高血圧症、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症などの薬での治療をためらう方がいらっしゃいます。動脈硬化は動脈の壁が厚くなって動脈壁が劣化して破れやすくなっている状態です。太い血管の壁がある程度厚く硬くなっても症状は出ません。しかし、症状がなくても太い血管に変化が起きているときには、すでに細い血管は詰まり始めています。

細い血管の状態を確認して、動脈硬化の状態を確認できれば、将来起きるかもしれない脳卒中や心筋梗塞を予防できるかもしれません。身体の外から直接確認できる唯一の動脈が、網膜動脈です。眼底カメラでは、眼の奥にある網膜動脈を確認することができます。

実は、網膜動脈に動脈硬化や軽度の出血が起きている、目の症状さえも全くないことがほとんどなのです。小動脈に異常が起きている、全身どころか動脈硬化が起きている小動脈の臓器（眼や腎臓や指先や脳など）の症状が起きていないのです。ですので、網膜動脈の検査をすることで、治療を強化すべきかどうかわかります。

町当局のご厚意で、眼底カメラを診療所にも導入することが出来ました。現在、新型コロナワクチン接種のために検査数を抑えています、秋以降には少しずつ検査を増やす予定です。ご希望の方は診察の際にご相談ください。

**新型コロナウイルス感染症と動脈硬化**

新型コロナウイルス感染症では、いきなり自宅療養中に亡くなる方もいらっしゃいます。

この病気の重症化の本態が血栓症であることがその理由です。

重症化しやすいと言われる、高齢者、肥満者、高血圧・脂質異常症・糖尿病などのコントロールが悪い方、喫煙者といった人は、身体ですでに血栓が起きやすい状態になっています。そこにウイルスが作用してさらに血液が固まりやすくなります。すでに動脈硬化があれば（加齢だけでも動脈硬化は進行します）、心筋梗塞や脳梗塞や肺塞栓や四肢の動脈閉塞症や深部静脈血栓症（エコノミー症候群）などを起こしてしまい、呼吸器状態が悪化する前に急に亡くなってしまいます。

日常からの生活習慣病の治療や日常生活の改善といった地道なことも、新型コロナウイルス感染症対策に重要になってきます。



**防災コーナー**

**●ご紹介する内容**

今回は土砂災害について、その危険性や身を守るためのポイントを紹介いたします。土砂災害は主に大雨で発生しますが、特に、近年は地球温暖化による大型台風や、いわゆる線状降水帯による大雨によって、各地で発生しています。

**●あなたのお住まいの地域にも土砂災害の危険が！**

「土砂災害なんて、他の県や市町村のことだ。町内で聞いたことも無い！」なんて思っていますか？青森県の記録によれば、昭和五十三年以降、深浦町では深浦中沢、塩見崎、広戸、岩崎玉坂、大間越等の急傾斜地で発生しています。

一方、雨の記録では、八月は過去三十年間の平均雨量が最も多い月で月間雨量約百七十五ミリで

**●土砂災害から身を守るための4つのポイント**

**①自宅が「土砂災害警戒区域」かの確認**

土砂災害が発生するおそれが高い地区は、急傾斜地や沢の下流部など「土砂災害警戒区域」や「土砂災害危険箇所」に指定されています。青森県や町のホームページで土砂災害警戒区域等マップで検索すると地図上で確認することができます。普段から、自分の家がこれらの区域にあるかどうか、確認しておくのが非常に大切です。

**②「土砂災害警戒情報」の発表に注意**

「土砂災害警戒情報」は、県と気象庁が共同で市町村単位で発表する、



警戒レベル4相当の防災情報です。この情報が発表された場合、町では県や気象台等の助言を受けて、土砂災害が発生するおそれがある特定の地区に限定して、警戒レベル3「高齢者等避難」や警戒レベル4「避難指示」の発令を検

討します。

なお、「土砂災害警戒情報」の発表の有無は、気象庁や青森県のホームページ、ヤフーなどの防災アプリ、テレビやラジオの防災情報などから確認することができます。

**③警戒レベルに応じて速やかに避難**

町から警戒レベル4の避難情報が発令された地区の土砂災害警戒区域に指定されたエリアに居住している方は、必ず避難が必要で

**④避難場所に注意**

町が避難所として開設した場所や、土砂災害警戒区域以外に住居がある親せきや友人宅への避難も、避難先として適当です。この際、お住いの地区集会所等が土砂災害警戒区域にある場合があり、この場合は避難場所としては適し

なお、土砂災害の前兆現象として、斜面に今までのなかった割れ目が現れる、小石がパラパラ落ちる、沢から急に濁りのある水が流れる、山鳴り、腐った土の臭いがあるなど、過去の災害から報告されています。



ません。全国的に見れば土砂災害被害は、家屋の一階部分で多く被災しています。このため、深夜や大雨により道路状況が悪く、自宅以外への避難が既に危険な状態だと判断した場合は、自宅の二階の崖の反対側に避難するなどします。この場合、必ずしも安全が確保される保証はありません。

やはり最も望ましいのは、早めに避難することです。  
(総務課 消防防災係)

**アプリで簡単！**

防災放送の内容が確認できます！

下QRからインストールしてください。詳しい設定方法は4月16日発行の「深浦町防災行政情報伝達システム」紹介パンフレットをご確認ください。



アンドロイド用



iPhone用