



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター
一戸久人先生
つがる市民診療所 所長



便秘

フランスの学者パスカルが「人間は、自然のうちで最も弱い一本の葦（あし）にすぎない。しかしそれは考える葦（あし）である」ということを言ったそうですが、生物学者の福岡伸一さんは「人間は考える管（くだ）である」「ヒトの身体はとどのつまりちくわのようなもの。口と肛門で外界とつながった一本のチューブ」と表現されたそうです。



食べたものが、そのチューブを通ってすっきり出なければ、それが便秘の状態と思われれます。便秘は、生活習慣改善（適度な

運動とバランスのよい食事、規則正しい排便習慣）で良くなるともいわれます。

また、市販の下剤を使用している方で刺激性下剤（センナ、ピコスルファート、ダイオウ等）の場合は、長期連用で効果が乏しくなるため注意が必要です。便秘が比較的短期間に悪化する時や、腹痛や排便時の出血など他の症状を伴う時は、特に注意しましょう。このような場合は腫瘍性疾患（大腸ポリープや大腸がん）や炎症性疾患等が隠れている可能性があり、医療機関にご相談ください。便秘以外に特に症状がない方も、健診の採血で貧血傾向の発見や、大腸がん検診の便潜血陽性などの異常があれば、病気発見のきっかけになると思われれます。



月1回 お悔やみ時のマナーや知識が配信されます！

LINE 公式アカウント

↓ スマホのカメラかLINEで読み取り「友だち追加」をすると



- ・葬家へのご無礼を避ける
- ・粛々とした場面で恥じをかかない為に
- ・お役立ち知識や仕事などの疑問への回答

などが配信されます（登録無料）

* 誰が登録したのか当社からは分からないので安心して下さい

霊安室完備（24H 付添可能）

家族葬空間
ファミリーホールふかうら

株式会社 深浦葬祭
Fukaura Funeral Service

電話 (74)4536 FAX:74-4546

深浦診療所つうしん No.48

「防災リュックを作りました」



深浦診療所 医員 守田和正

今年年明け早々に大地震があり、能登半島では甚大な被害が発生しています。白神山地と日本海などの自然に囲まれているのは深浦町の大きな魅力の一つですが、災害時には不利に働く面もあります。

深浦町は海岸沿いに住んでいる方も多く、津波警報がでた場合はすぐに高台に避難しなければなりません。

災害時にすぐに避難できるように、日頃から「非常用持ち出し袋」と呼ばれる最低限の荷物をいれたバッグ、できれば両手が使えるようにリュックサックを準備しておくとい思います。

非常用持ち出し袋の内容で代表的なのは飲料水、食料、医薬品、現金、身分証（保険証・免許証等）のコピー、ライト、携帯ラジオ、防寒具などです。また、病院からお薬をもらっている方はお薬手帳やお薬と一緒にもらう説明書のコピーを入れておくとい安心です。

中でも飲料水は非常に重要で、人間は1週間食べなくても死ぬことはありませんが、水分をとらないと3日もすれば脱水症で倒れてしまいます。大地震がおきると水道が断水することもあれば、井戸水に泥が混じって飲めなくなることもあります。

水の確保にはボトルや携帯用浄水器などいくつか手段がありますが、10年間保存できるペットボトルの保存水が手間がかからずおすすめです。

また、普段飲んでいる薬を最低1週間分ぐらひは持って避難することが重要です。

災害時には薬が十分に供給できないこともありますし、避難所での生活が続くと不安やストレス、気温の変化などで普段より血圧が高くなり、それがまた不安の種になるとい悪循環をきたす場合があります。

糖尿病治療でインスリンを使用している場合、インスリン不足は命に関わる場合があります。インスリン注射を使っている方はインスリンだけではなく注射針や血糖測定器、注射針を捨てる容器、消毒用品など多種類の物品が必要になりますので、より入念な事前の準備が必要となります。

日頃から災害などの緊急時に備えて物品の準備をしておくことは、実際に災害が起きたときの不安を軽減する心の準備にもなります。この機会に水や医薬品の準備から災害への備えを始めてみてはいかがでしょうか。

「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

この社会あなたの税がいきている

西北五税務関係団体協議会は、税知識の正しい理解と普及、納税道義の高揚を目的として、下記の団体で構成されています。

- ・五所川原商工会議所
- ・五所川原税務署管内 青色申告会連合会
- ・五所川原税務署管内 青色申告会連合会
- ・北五小売酒販組合
- ・西・つがる商工会連絡協議会
- ・公益社団法人五所川原法人会
- ・五所川原税務署管内 農業青色申告会連合会
- ・北五地域商工会ブロック会
- ・五所川原税務署管内 農業青色申告会連合会

西北五税務関係団体協議会

申告所得税及び復興特別所得税の申告・納付の期限は3月15日（金）、個人事業者の消費税及び地方消費税の確定申告の申告・納付の期限は4月1日（月）です！
事務局（五所川原商工会議所内） 0173-35-2121（寺山）