町報 あさひ

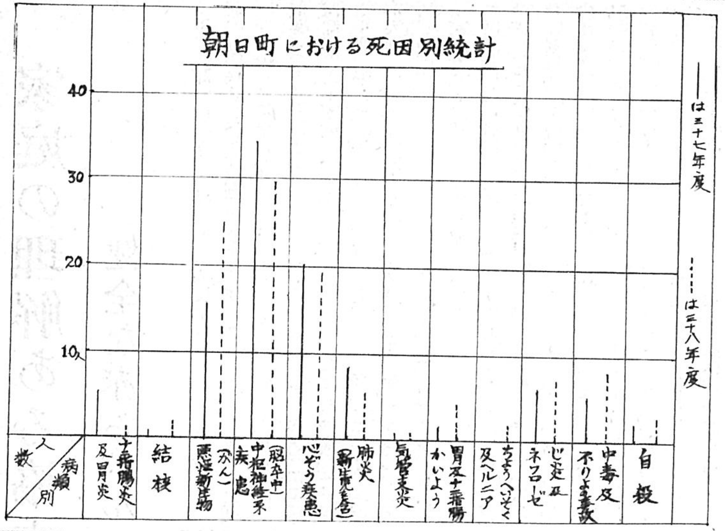
発行所
朝日町役場
編集兼発行人
朝日町広報委員会
責任者 多田 積
定価 1部 10円
印刷所
山形・浦山三盛堂

町ぐるみで防ごう胃腸病

胃腸病検診申込みは早目に

本県の死亡者数は成人病、特に胃がん、脳卒中が全国でも多いことは、県民としてゆるがせにできない問題であり、当町でも同様に高い死亡率をしめしております。成人病には、まだ決定的な治療薬や、予防手段のない現在では、早期発見、早期治療以外にはありません。みんなでこの胃腸病の検診をうけて町ぐるみで成人病を撲滅し健康な明るい生活をしたいものです。………

次の表は昭和三十七〜三十八年度の死因別死亡数です



この表でも明らかなように、昭和三十七〜三十八年度とも全死亡者数の過半数が成人病によって死亡したことが判明しております。

この傾向は当町ばかりでなく、全国的な傾向であり、人類最後の疾病は成人病と精神病であるとまでいわれるようになりました。

従って、成人病予防対策の一つとして、県の検診車による胃腸病のレントゲン間接撮影の集団検診を実施することについては、すでに、皆さん方に区長さんを通じ、ご連絡申し上げ、受診申込みをいただいておりますが、更に、多数の方が受診されるようお願いいたします。

◎**受診該当者として**、満四〇才以上と年令を制限しましたが、四〇才未満の方でも、希望があれば、受診できますので、希望者は部落別、氏名、年令、世帯主名を厚生課衛生係宛、至急、おしらせ下さい。

◎**経費は**、個人負担として、三百円とご連絡いたしましたが、県や町の補助もあるので、僅か二百円で受診できるようになりました

日時と場所は次の通りです

実施月日	時間	場所
十月二十六日	午前六時より午前九時まで	朝日町役場
二十七日	〃	〃
二十八日	〃	〃
二十九日	〃	大谷中
三十日	〃	西中予定

受診申込者数により、部落ごとに受診会場を指定し、区長さんに連絡します。

◎**受検上の注意**

(イ) 検査当日の朝から検診が終るまで、何か食べたり、飲んだりしないこと。（朝起きてから、たばこ、水、お茶などを飲んでも、いけません。）

(ロ) 受検前夜は、できるだけ、飲酒しないこと。

(ハ) ご婦人の方は、できるだけ、ボタンのない夏肌着を着けてください。

(ニ) 受診料二百円を、当日受け付けに納付してください。

◎**成人病検診車の性能**

この車は、特に、胃がんの発見に高い、精度を誇るカメラなど、新鋭なX線間接撮影装置を積み込んでおり、一日、一二〇人から一五〇人を検査できる機能をもっております。

受診人員に制限がございますので、お早目に申込みされないと、今年度に受診できないことになります。あらかじめ、ご諒承願います。

受診申込みされた方に、予診といって、以前に、胃腸を悪くしたことがないか、どうか、個人毎に保健婦がくわしくおききしますので、通知をうけた方は、定められた場所において願います。

このたび、検診車による胃腸病検診を実施することは、当町にとっては、初めての試みであり、大いに利用して、私達の健康状態を常に知ることが大切です。

衛生特集号

健康第一明るい生活

発刊によせて

厚生課長　菅井 雅

人間は常に病気との斗かいの連続と思います。いたいけな幼児が各種の予防接種を受けることから始まり第一段階の三才児検診を受けるまで、病原菌から身を護るために必要なことは計画通り実施されて来た訳であります。

近年成人病と言われる高血圧症より来る脳卒中や心臓病悪性しゅよう等による死亡は増加の一途をたどり順位の上位を独占しております。この予防のために血圧検診や胃腸病検診の重要さがある訳です健康で毎日を過ごすことこそ何にも勝る喜こびであることは、病気になって始めて痛感するものであります。病気の治療殊に早期発見と治療は欠くことの出来ないことですがそれにもまして病気の予防こそ大切なことなのであります病気にかからないように環境衛生に御留意をお願いしたい訳です。これは家庭でやる分野と公衆衛生全般の面で自治体が受持たなければならないこともありますが、要は一人一人の自身と責任が大事なことなのではないでしょうか。

この特集号は、盛り沢山の衛生行事の周知をお願いするため特に町報を通じてPRすることが本旨と考え、増刷させて貰いました。何卒この紙面を有効に活用され、明るい健康な町づくりに御協力願いますれば幸甚に存ずる次第であります。

へき地の健康診断

あたたかい自衛隊の協力

立木・大舟木・今平

当町の医療機関は、町の中心である宮宿に、町立病院、西方四キロの地点に西部診療所、北方六・五キロの地点に北部診療所が、それぞれ、設置されているが、遠隔地のため、交通不便のへき地は、十六キロないし、二十キロもあって、診療をうけたくとも、初期に受診できない状況で、また豪雪になやまされる地帯では、六カ月間も、交通途絶し、不幸にして、罹病した場合、病状、すでに、悪化して、始めて、診療を受けて入院するという実状であります。

このような無医地区の一般住民の健康診断と治療は、早急に、解決しなければ、救われない現状で長い冬籠りの生活に入る以前に、健康診断を受け、丈夫で過ごすことに心がけたいものです。

このたび、自衛隊の協力をお願いしたところ、十月二十四、二十五日の二日間で、立木地区（一ツ沢、木川、立木、白倉）大舟木地区（大舟木、今平）の二地区住民の健康診断を実施することになりました。

日時		場所
十月二十四日	午後一時より午後三時まで	大舟木分校（大舟木地区）
十月二十五日	午前八時三〇分より午後二時三〇分まで	立木小（立木地区）

細部については、後日部隊との連絡あり次第、診療地区に対し通知いたします。

この機会に、地区全員の健康診断をうけるよう、お奨めいたします。

実施の概要（全科＝内科外科、耳鼻、いんこう、科歯科、眼科心電図検尿）

無医地区診療所

開設＝県

寒河江保健所では、無医地区のへき地診療事業として、大沼地区を選定し、十一月九日、大沼分校で、地区住民の健康診断を行なうことになりました。

◎診療科目

内科（血圧測定、尿検査、心電図、眼定検査、小児科、耳鼻いんこう、眼科、歯科）

医者十一人、その他、受け付事務、看護婦、保健婦等、会場におりますから、何んでも、ご相談ください。

貴重な一日の健康診断なので、部落民がこぞって受診されるように又、診断の結果、異状を認められた人は、早期に、治療に専念されるよう、常に、健康管理には注意を払っていただきたいものです。

町から赤痢をなくそう

赤痢の症状

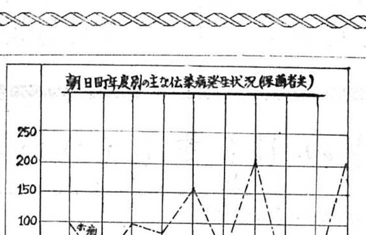
赤痢の病原である赤痢菌は一種類だけではなく、その菌型は三〇、種類余りもあると言われますがそのうち日本で発生する赤痢はそのほとんどが数種類に限られているようです。

赤痢菌は食物や手によって口からはいる（経口感染）疾患ですがその源は患者や保菌者の排泄したふん便によるところから、ふん口伝染病とも言われております。

このように食物や手によってはこばれた赤痢菌は人間の口を通して、体内にはいると一般に発病するまでの期間（潜伏期間）三〜四日を過ぎるとはじめは〃さむけ〃を伴って三十八〜三十九度前後の熱がみられ、同時に（あるいは少し遅れて）下腹部に腹痛を覚え便意を感じるようになります。その後時間が経過すると便意の起り方が激しくなり、排便の回数が多くなりますが、排便量の少ないことが特徴のようで、便の状態は正常とは全く異って血液、鼻汁のような膿と粘液だけとなります。

最近の赤痢

前に述べたような症状をしめす赤痢患者は近ごろ大変少なくなりその反面ごく軽い一見健康な人と変りない患者の発生が増えております。つまり医師が診察しても赤痢と診断できないような場合が非常に多いと言うことです。



また赤痢と言えば一般に夏だけの病気のように考えられがちですが、最近では夏に発生する割合は全体の四〇%程度で、あとの六〇%前後は夏以外に発生しております。ですから赤痢は夏だけの病気と考えるのは間違いであって、むしろ夏以外に多発している例が少なくありません。このことは四ノ沢の集団発生の例を見てもわかることです。

◉予防対策

では赤痢を防ぐにはどうすればよいのでしょうか

伝染病の予防には三つの条件があります。すなわち感染源の問題感受性の問題、感染経路の問題であり、このうちいづれか一つを完全に解決すれば伝染病は防げるわけです。

赤痢の場合感染源対策としては赤痢菌を排出する患者と保菌者を完全に隔離、治療し赤痢菌を殺してしまえばよいのですが、それはぼう大な経費と日数をかけてしても完全に発見することは不可能に近いことなのです。

次に感受性の問題にしても赤痢予防ワクチンはできつつありますが、今の段階では絶対有効な赤痢ワクチンはないので赤痢に対する免えきを得ることはできません。

それでは感染経路しゃ断対策はどうでしょう……これはみなさんの心がけ次第で完全に解決できる問題です。

言うまでもなく〃赤痢菌を口にいれない〃ことの一言につきるものなのです、そのためにはふん便、あるいはふん便のつく可能性のある下着類の衛生的な処理、また、食事前の手洗い励行、ハエ、ネズミ、ゴキブリ等により食品が汚染されるのを防ぐこと、水道汚染の防止等があげられます

以上のようなことから真の赤痢予防とは環境衛生の整備が最も早道であると言えるでしょう。

犬の放し飼いはやめましょう

犬の飼い主は必ず登録と注射を受けなければなりません。

生後三カ月以上の犬を飼う場合は先ず役場の厚生課衛生係へ次の事項を連絡してください。

一、飼い主の住所
二、飼い主の氏名
三、飼い主の生年月日
四、犬の種類
五、犬の性別
六、犬の毛色
七、犬の生年月日
八、犬の名前
九、犬の体格（大中小）の別

以上の連絡を受けると町では畜犬台帳に載せ、春秋の注射と年一回の登録を実施する日時を飼い主に通知いたします。

もし登録も注射も受けない場合は野犬として捕獲されます。また登録注射を受けた犬であっても、必ずつないでおかなければなりません、放し飼いは違法ですからやめましょう。

かぜを防ごう

インフルエンザも、ふつうの風邪も、感染したウイルスが、からだの抵抗力の弱ったときにつけこんで、病気をおこすのですから、風邪を防ぐためには、まず、抵抗力をますことが大事です。

抵抗力をますためには、体をきたえること、不節制をさけ、休息と睡眠を十分とること、栄養をとることなどが大切です。

予防接種をうけておこう

防弾チョッキを着るように、ワクチンによって、インフルエンザを防ぐことが、一つのいい手段です。今のワクチンは一年以上は効果がつづかないので、毎年、秋に注射しておかなくてはいけません

老人、乳幼児、病気にかかりやすい人は、ぜひ毎年うけておきましょう。今のワクチンはAB両型のインフルエンザに効果があるよう混合されています。

家庭の理解ある協力で

健全な赤ちゃんを育てよう

母子保健の目的から乳幼児妊産婦の定期検診及び保健指導を実施して疾病の早期発見と正しい育児指導につとめています。

保健婦による家庭訪門を主とし、クル病、脱白検診年二回事後指導を実施し早期発見早期治療につとめています。

家族計画では特に助産婦の協力を得て適切な指導につとめ、生保世帯並びに要保護世帯には無償で避妊器具薬品を現物で配布し、一般普及用には安全で安価な器具薬品のあっせんにつとめています。

朝日町の出生数は年々減少しています。

昭和三十三年には三一七人も生れていたのが五年後の三十八年には二〇九人になりました。これは長年正しい家族計画によるものと思われますが、町としても二人欲しい方は三人生むように、三人欲しい方は四人うむように呼びかけています。

乳児の発育も最近めだってよくなり、年々県や郡の保健コンテストに出場する赤ちゃんが増えています。赤ちゃんの為の栄養品乳製品も豊富に出回っているし、保健婦の話をよく守っていることと思われます。ただここに残念なことは乳児死亡が多いことです。特に未熟児が多く死亡しており、三十八年の乳児死亡は十一名で郡内一位です。

未熟児の生れる原因と思われるものの一つに妊娠している母体の労働が多すぎること、特に男の出稼による女の労働が多すぎる点などです。また最近女の人の耕耘機等の運転をするために早産して未熟児が生れることもあります。

第二に母体の栄養が十分でないことなどです。

おなかの赤ちゃんは自分で食物をとることができません、全部お母さんの血液を通して栄養をもらいます。妊娠したときから十カ月の間に何万倍もの体重になるほど急激に大きくなります。この間に栄養が不足するとその影響は大きいのです。

胎児は母体の健康をそこねてまでもお母さんの体から栄養をとろうというほど成長力があるので、母体のためにも胎児のためにも栄養は大切で土台になるものです。

特にカロリーやタンパク質は五割増しを必要とし、カルシュームは妊娠していないときの三倍も必要とします。質のよいものを何回にもわけてどんどん食べることです。よいものは肉類・魚・バター牛乳などでごはんやイモは量の割に大切なタンパク質や脂肪がなく、むしろこれらを減らしてその分だけほかのものを食べるようにしたいものです。

食塩をとりすぎるとむくみが出たり妊娠中毒症が悪化しますから食塩は減らすようにします。

これらを実行するには、夫はもちろん家族の理解と協力が大切ですみんなと同じ食事のほかに赤ちゃんの分の一皿をそえたいものです

いつも明るく家族が笑顔で暮す家庭の妊婦は、妊娠やお産も希望に満ちいきいきと積極的です。

反対に争いごとが多く、とげとげしい空気の中でおくる妊婦はいらいらと気分も沈みがちでしょう。

こうした二つの家庭のふんいきのちがいがおなかの赤ちゃんの発育にも差をつけます、正しい知識をもって家族中が妊婦を理解し、いたわり励まし協力する家庭、みんなで赤ちゃんを心待ちしている家庭、こんな環境こそよい胎教といえましょう。

丈夫に生んで丈夫に育て、次の時代をになうりっぱな赤ちゃんに成長させていただきたいと思います

ハエを駆除して

伝染病を防ごう

伝染病は、媒介する昆虫を駆除することが大切です。

昆虫の発生源は、例外なく、人間がつくり出しているものですから、昆虫対策は、当然、その発生源の改善が大切です。

① ハエは不潔と不衛生のシンボル

ハエは、不潔なところに育ち、ごみ溜や、便所や、畜舎などに集っているので、いつも、沢山の細菌を脚につけており、食膳に飛んできては、食べ物の上を這いまわっています。歯がないので、食物は、口から唾液を出して、溶かしては、これを吸い取って食べるので、きたないこと、この上もありません。

こんなとき、汚物と一しょに、のみこんだ細菌が食物の上に吐き出されることもあるわけです。

従って、一方に、保菌者がおり、一方に、汚物と食物の間を往復するハエがいるかぎり、赤痢などの伝染病は絶えません。

また、ハエはきたないところとみれば、一かたまりに、四〇コから二〇〇コもの沢山の卵を産みつけます。

真夏になると、卵からハエになるまでの期間は、わずか、十三日から十五日ぐらいです。

ハエの生命は、約一カ月といわれ、このぐらいの間隔で、一生を繰り返しているのですから、春先の一匹のハエは、夏の千匹とも、いわれるように、一つがいのハエが、春から秋にかけて、順調に育ったら、何と、十五億匹にも、ふえる計算になります。

② 蛆のわく場所

蛆の発生する場所を知ることは、ハエの駆除をする上に、大切であります。

いずれにしても。蛆の発生する場所として、特に、注意しなければならない重要なところは、便所、畜舎、堆肥場の三つの場所です。

③ 発生源対策

そこで、ハエにとって、最も、重要な三つの発生源の対策について考えてみましょう。

。便所の対策

便所では、落し口に、必ず、蓋をつけ、吸取口を密閉し、窓には金網を張って、ハエを中に入れないようにすることが大切です。それでも、まぎれこんで、中に蛆が発生した場合には、殺虫剤を撒いて、蛆のうちに殺してしまった方が効果的です。薬剤散布は、大体七~一〇日間に、一回の割合で繰り返す必要があります。

畜舎の対策

敷わらは、七~一〇日間に一回はとりかえて、ハエの発生を防がなければなりません。そして、畜舎の壁面、柱、天井などには殺虫剤の残溜噴霧をしておくと、かなり、長い間、効果の続くものです

畜舎の周囲に、殺虫剤を浸した「なわのれん」をさげていると、舎内の臭気に引きつけられて、飛んできたハエが、中が暗いので、目につくなわに、必ず、とまって様子をうかがって見てから、中へ飛び込む習性があるので、この殺虫剤を浸した「なわのれん」は非常に効果の大きいことが実証されています。

堆肥場の対策

外に堆肥を積んでいる上から、殺虫剤を散布してください。

沢山の種類のハエも、越冬はサナギの形が一番多いので、便所、肥溜、ごみ溜、畜舎、堆肥舎などの周囲にもぐっているサナギを掘り返して、春先に退治することが大切です。

⑤ 薬剤について

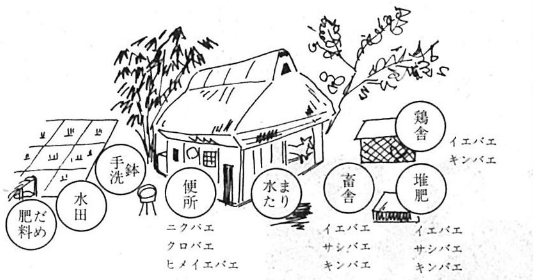
殺虫剤の効力が十分に生かされるためには、有効な量を撒く必要があります。また、その殺虫剤の効力の持続期間を考えて、次回は何日後に散布すればよいかという散布回数に注意をしてください。

薬剤の散布については、今までは婦人会の自主的活動にのみ、依存していたが、今後は本来の地区衛生組合としての使命を十分に生かし、衛生組合長を中心にした、部落ぐるみの一斉、薬剤撒布を推進したいと思います。

しかし、なんといっても、ハエの合理的な駆除を行なうためには、先ず、発生源となる場所を改善したり、除去するなど、ハエの発生を未然に、防ぐような、日常の周到な環境管理が大切です。

これだけでは、どうしても、おさえきれないで、発生したハエに対しては、殺虫剤を使用するという考え方を、忘れてはなりません

ハエの発生源


鶏舎
イエバエ
キンバエ
堆肥
イエバエ
サシバエ
キンバエ
畜舎
イエバエ
サシバエ
キンバエ
水たまり
便所
ニクバエ
クロバエ
ヒメイエバエ
手洗鉢
水田
だめ肥料

秋期清潔法実施

秋の清潔といえば、とかく、なおざりになりがちなので、家の中は勿論のこと。家のまわりもよく清潔にしましょう。

早期発見早期診断

結核をなくそう

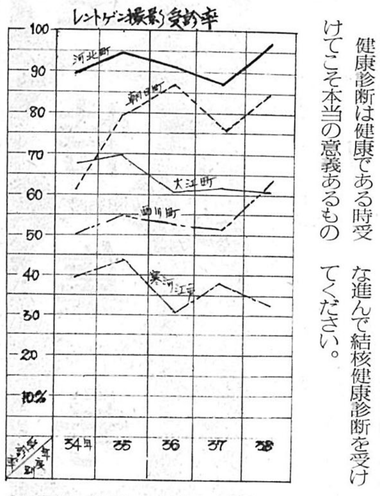
私達の健康と生活をおびやかす結核は家庭の平和を奪い多くの損害を与えていますが最近は生活環境の改善に伴い体力も増強されさらに医学のめざましい進歩と結核対策の充実等により除々に患者は減っております。しかしながら一般住民の結核に対する理解や予防、治療への努力は必ずしもまだ十分とは言えません

次の表は朝日町における結核検診のレントゲン受診率ですが、受診率は高いように見うけられるが、一般住民検診については五〇~六〇%前後の人が受診されている程度です。そして受診される人はいつも同じ人に限られているようであり、反面未受検者からの患者発生が憂慮されます。

また、事業所、会社（ことに零細企業）に従事する人の受診率はことに低いようです。

健康診断は健康である時受けてこそ本当の意義あるものなのです。体の具合が悪くなったから診察するのではおそすぎます。

一人の未受検者もなくみんな進んで結核健康診断を受けてください。



正しい食物のとり方

栄養は主婦の手から生み出しましょう

	区分	含んでいる主な栄養素	不足すればこうなる	一日にどれだけ必要か（目安量）
1	緑や黄の濃い野菜	ビタミンA、鉄、ビタミンC、カルシウム	毛孔性角化症（とりめ）抵抗力減退	野菜なら手のひら２はい半　（100ｇ）
2	その他の野菜と果物	ビタミンC	壊血病、はぐきの出血、皮下出血	手のひら２はい　（150ｇ）　ほどの果物大１コ
3	大豆とその製品、魚、貝、卵、肉	蛋白質、脂肪、燐、鉄、ビタミンB1、B2	筋肉薄弱、成長の停止、体重減少、むくみ	手のひらの大きさの魚、肉（110ｇ）　卵１コ 豆製品等毎食
4	七分つき米、小麦粉、パン、めん、芋	糖質、ビタミンB1	疲労感、脱力感、体重減少、脚気	米、麦　（400ｇ）　いも１コ、さとう大さじ１ぱい
5	骨ごと食べられる魚、牛乳、乳製品、海そう	カルシウム、ビタミンB2、蛋白質、ビタミンA	骨の発育不良、くる病、むし歯	牛乳⅔本、煮干大５本、海そう少々
6	バター、マーガリン、食用油、肝油	ビタミンA、D、脂肪	せむし、骨の発育不良、筋肉けいれん	油大さじ２はい、その他日光に干した食品

調理上の心がけ

①塩分のとり方が朝日町では必要量の五倍も多くとられていますから、高血圧予防のためにとりすぎないように注意しましょう。

②有色野菜、大根葉、人参、ホーレン草は多く作って多く食べるように心掛けましょう。

③大豆は畠の肉といわれています。よく乾燥したものをやわらかく調理し、あたたかいうちに食べるようにしましょう。

④米は七分づきとし白米には常に麦を入れて食べましょう。

⑤山菜は鉄分、カルシュームが多く含まれています。

⑥脂肪分を多く採るようにし主食を少くとりましょう。

調理上の注意

①調理の前には必ず石けんで手を洗うことを習慣にしましょう。

②赤痢、食中毒の予防に野菜は洗剤で洗い、その他は新鮮なものを選びましょう。

③まな板、ほう丁の利用は魚と野菜を区別して常に清潔にしましょう。

④台所は清潔にしふきんは煮沸してつかいましょう。

⑤ねづみやごきぶりを退治しましょう。

妊婦を大事にしましょう

妊娠中は普通の二倍の栄養をとり産後一年は普通の三倍の栄養をとること。妊娠後半期は無理な労働をすると早産になりますからひかえめにしましょう。

食生活改善推進委員会