

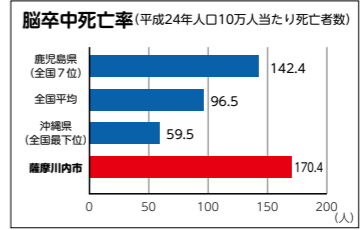
第12回
脳卒中に
ついて

いきいき健康情報

このコーナーでは、市民の皆さまの健康づくりに役立つ情報を掲載します。

「脳卒中警報」発令中!

鹿児島県は脳卒中で亡くなる方が全国平均の1.5倍、全国ワースト7位です。また、薩摩川内市はさらに全国平均の1.8倍です。



高齢者が要介護や寝たきりになる最大の原因も「脳卒中」です。これは、脳の血管が詰まったり、破れたりして、脳に障害が起こる病気です。

脳卒中を発症するまでの段階

- ①生活習慣の乱れ
食生活の偏り、運動不足、喫煙、飲酒など
- ②危険因子の出現
高血圧、糖尿病、脂質異常症、不整脈、肥満、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)
- ③脳卒中発症
脳梗塞、脳出血、くも膜下出血

脳卒中予防10カ条

- 発症させないためには、どうしたらいいのでしょうか。脳卒中予防10カ条の標語を紹介します。
- ①手始めに **高血圧** から 治しましょう
 - ②**糖尿病** 放っておいたら 悔い残る
 - ③**不整脈** 見つけ次第 すぐ受診
 - ④予防には **タバコ** を止める 意志を持って
 - ⑤**アルコール** 控えめは薬 過ぎれば毒
 - ⑥高すぎる **コレステロール** も 見逃すな
 - ⑦お食事の **塩分・脂肪** 控えめに
 - ⑧体力に **合った運動** 続けよう
 - ⑨万病の **引き金** になる **太りすぎ**
 - ⑩**脳卒中** 起きたらすぐに 病院へ
- 番外お薬は 勝手にやめずに 相談を
- (公益社団法人日本脳卒中協会より)

脳卒中になったときは

脳卒中による命の危険を防ぎ、後遺症を軽くするためには、一刻

野菜を1日350g食べましょう

野菜は脳卒中以外の生活習慣病も防ぎます。
野菜はビタミンだけでなく、腸内の掃除屋である食物繊維がたっぷりです。また、取りすぎた食塩を体の外に出してくれるカリウムもたくさん含まれています。
野菜は、両手に乗るぐらいの量が350gです。



次世代エネルギーを活用したまちづくり

今回は、次世代エネルギービジョンの具体的な取り組みとして、市比野地区における集落コミュニティレベルでの活動「自然エネルギーの地産地消モデルプロジェクト」について、皆さんにご紹介します。

Vol.11

市比野地区における自然エネルギーの地産地消プロジェクト

平成25年度から、本市は市比野温泉地域活性化協議会と川内商工高校の連携を調整し、市比野地区での自然エネルギー活用に向けた議論を重ねて、プロジェクトを実施しています。平成26年度は、同協議会が代表となつて、「公益財団法人日立環境財団」より助成金をいただき、活動をしています。



▲商工研究部の生徒も参加した会議の様子

らせん水車の特別講義

湯之滝公園で行う同発電にはらせん水車を用いることから、その研究をしている名古屋大学の岡村鉄兵氏に、商工研究部の生徒を対象に発電の仕組みなどについて特別講義をしていただきました。その後、同発電機の組み立てを行いました。



▲特別講義と組み立ての様子

マイクロ水力発電によるLEDイルミネーション点灯式

市比野地区におけるプロジェクト活動第1弾として、8月18日(月)に、地域の夏祭りにあわせて、LEDイルミネーション点灯式が開催されました。なお、同発電機は商工研究部の生徒により設置されました。



▲イルミネーションと商工研究部員

私たちの身近なところでも、自然エネルギーで何かできるかもしれないね



水枝さん

〈今月の用語集〉

- ※1 マイクロ水力発電
小規模な水力発電のことで、例えば、用水路・小河川・道路脇の側溝など、さまざまな水流を利用して行う発電です。
- ※2 ソーラークーラー
太陽光を集光させ、太陽熱により調理を行う組み立て式の調理器です。

◆8月号で掲載した市の「スマートハウス実証事業」についての訂正
主な導入設備の②家庭用燃料電池は「700KW」ではなく「700W」です。おわびして、訂正します。

エコ会議

6月16日(月)に、樋脇保健センターで、同協議会と同校エネルギー工作研究部(以下「商工研究部」)がエコ会議を行いました。湯之滝公園でマイクロ水力発電によるLEDイルミネーション点灯式の開催など、今年度の計画を協議し、本格的にプロジェクトを始動しました。

エネルギーの地産地消って、どんなことなのかな?



熱男さん