

## しょうぼう

### 9月9日は「救急の日」

9月9日は99（きゅうきゅう）の語呂合わせで「救急の日」です。

「救急の日」は救急医療及び救急業務について、住民の皆様に理解と認識を深めていただき、かつ、救急医療関係者の意識向上を図るために定められました。

私たちはいつどこで、けがや病気に襲われるか分かりません。

例えば、目の前で人が倒れていたとき、救急車が到着するまでの間に適切な手当てが行われていないと、場合によっては命にかかわることがあります。

大切な命を救うために重要なのは応急手当てです。

《応急手当てのポイント》

#### ① 反応を確認する

傷病者の耳元で「大丈夫ですか」と呼びかけながら肩を軽くたたき、反応があるか確認しましょう。

#### ② 助けを呼ぶ

反応がない場合は近くに人が居なければ助けを求めましょう。

協力者が来たら、119番通報とAED（自動体外

式除細動器）を持ってきてもらうように依頼しましょう。

#### ③ 呼吸の確認

胸部や腹部の動きがない場合や、しゃくりあげるような途切れ途切れに起こる呼吸は、正常な呼吸ではないと判断してください。

#### ④ 心肺蘇生法を実施する

心肺蘇生法は、心臓マッサージ30回と人工呼吸2回を救急隊が到着するまで、交互に繰り返します。人工呼吸をためらう場合は、心臓マッサージのみ行ってください。また、近くにAED（自動体外式除細動器）があれば、積極的に利用しましょう。（機器の音声通りに行えば操作は簡単です）

## けんこう

### めまいの半数は「良性発作性頭位めまい症」

「めまい」といえば「メニエール病」が思い浮かぶ方が多いと思いますが、最近ではメニエール病によるめまいは5%ほどで、半数以上は「良性発作性頭位めまい症」であるといわれて

いんぷおめいしよん

# 情報蔵

information

います

・症状は？

「良性発作性頭位めまい症」は、周囲や自分がぐるぐる回っているように感じる回転性のめまいが特徴です。めまいは、起床時や頭の位置を変えたときに生じ、通常30秒〜数分ほどで治まります。

ちなみに、メニエール病では耳鳴りや耳の間こえの悪さなどを伴うのに対し、良性発作性頭位めまい症には、こうした症状はほとんどありません。

・めまいが起こるしくみ

耳の奥には内耳という体のバランスをつかさどる器官があり、この内耳の中に、耳石（じせき）という小さな石があります。

この耳石が剥がれ落ちて三半規管に入り込んでしま

うことがめまいの原因となります。

三半規管には頭の動き感知し、脳へ信号を送る役割があるので、耳石のかけらが三半規管の神経を刺激することで脳が混乱し、めまいが生じます。

・症状を改善するには？

良性発作性頭位めまい症は、「良性」という名のとおり、数日から2週間ほどで自然治癒します。これは、三半規管に入り込んだ耳石が少しずつ溶けてなくなるためです。また、この病気は安静にしているよりも頭を動かしていたほうが早く治癒します。耳石はもろいため、頭を動かすことで耳石を砕き、早く溶かしてめまいを改善することができます。

もし、耳鳴りや聞こえの

悪さがあったり、数週間たっても改善しない場合は、他の病気が隠れている可能性もあるので耳鼻科を受診しましょう。

・なりやすい人と予防方法

この病気は中高年女性に多くみられ、加齢によるホルモンの乱れによって耳石がもろく剥がれやすくなることが影響していると言われています。また、最近では運動不足の人もなりやすくなることがわかってきました。剥がれた耳石のかけらは、通常は三半規管に入り込む前に小さく砕けて吸収されることが多いのですが、活動量が少ないと砕けることなく蓄積されて再び塊になります。現代では運動不足の人が多く、若い年代での発症も増えてきています。

# 戸籍の窓

7月16日～8月15日 届け出分

## お誕生おめでとう ございます

米津 <sup>いおり</sup>祈織ちゃん 7/23 悠矢さん

## お悔やみ 申し上げます

田中	只市	さん	7/19	86歳
北口	登	さん	7/22	84歳
川田	絹子	さん	7/24	85歳
永森	勇司	さん	8/4	85歳
河村	光子	さん	8/5	73歳
佐藤	重男	さん	8/6	88歳

## ご厚志ありがとうございます ございました

妹背牛町社会福祉協議会

- 1区 田中エミ子 様  
夫 田中 只市 氏 死去に際して
- 6区 北口 照子 様  
夫 北口 登 氏 死去に際して
- 1区 川田 信義 様  
妻 川田 絹子 氏 死去に際して
- 1区 永森 弘子 様  
夫 永森 勇司 氏 死去に際して
- 6区 河村 鉄男 様  
妻 河村 光子 氏 死去に際して
- JA 北いぶき青年部妹背牛支部 様  
ビールパーティー収益一部として
- JA 北いぶき妹背牛支所フレッシュミズ 様  
ビールパーティーおにぎり  
販売収益一部として
- 深川農業安全連絡協議会 様  
町民まつり収益の一部として



## ねんきん

### 国民年金保険料は納付期限 までに納めましょう

国民年金保険料は日本年金機構から送られる納付書により、金融機関・郵便局・コンビニで納められます。また、クレジットカードによる納付やインターネットを利用しての納付、そして、便利でお得な口座振替もあります。

めまいを繰り返すことが多い人は、寝返り運動や首回し、早歩きウォーキングなど頭を動かす運動習慣をつけることをおすすめします。

### 国民年金保険料免除などの申請について

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる

## けいさつ

### 駐在所の一時移転について

7月19日より駐在所建て替えのため、1区2町内の

「保険料免除制度」や「納付猶予制度（50歳未満）」がありますので手続きをしてください。

平成30年度分（平成30年7月分から平成31年6月分まで）の免除などの受付は平成30年7月1日から開始されています。また、申請時点の2年1か月前の月分までさかのぼって申請することができません。

失業などにより保険料を納付することが経済的に困難になった方は住民課住民グループへご相談ください。

「妹背牛旅館駐車場」へ移動しました。

### 大雨・洪水対策について

・乳幼児、妊婦、傷病人、高齢者などの社会的弱者ほど早めの避難を心がけて。

### 児童・生徒の安全対策について

・7月に町内で不審者の情報提供をいただき、警戒を強化しておりました。  
・見守り活動への要請があればご協力願います。

### 交通事故防止について

・自転車は衝突が即、死亡へと繋がる危険性があります。  
・自転車にも交通ルールが適用されます。一時停止や信号を守りましょう。  
・うっかり、ぼんやり、不

注意の事故が発生中。暑い時期ほど要注意。

### 盗難被害の防止について

・活動期を迎えております。現金や貴重品は手放さず、管理の徹底を。

### 架空請求の被害防止について

・相手方には絶対に連絡しない、お金は払わない、家族や警察へ相談を。

