

すなやま支援員 VOL.64 だより



令和5年 8月 発行
発行者:砂山地域集落支援員 阿部久美子
拠点施設:ぎよぎよかい めてたや
住所:塩谷1181 電話・告知端末:62-7273

生活するうえで、毎日の気象情報により行動を左右されることが往々にあり、雨が降った後は草が伸びる、畑には恵みの雨だなど、お店で話している様子を見ても、季節や気温の話聞いて面白いなと思う反面、台風や線状降水帯によるゲリラ豪雨などの気象現象によって各地に被害をもたらされる災害が増えてきています。今では天気予報の精度も上がり、予報が外れることも少なくなってきました。



6月初めに記録的な雨量を観測した梅雨前線による大雨で、浸水被害が相次いだ愛知県、静岡県、和歌山県はその地域にとって、100年に1度より頻度が少ない“まれな雨”だったようです。台風が発生したら台風の予想進路を参考に家を補強したり、風で飛びそうなものを片付けたり、ある程度の備えはできますが、どれくらいの雨量だと災害が起きるのかは地域によって違うため危険度の物差しとして使えず、その地域にとって危険な状況になっているかを知ることが防災上有効でニュースや天気予報、気象庁アプリ「キキクル」などを利用して危険性を知ることが重要になってきます。

水害発生時の避難行動について



～避難勧告等が発令されたら速やかに避難行動をとる～

洪水が来る前に安全な避難所に逃げるのが重要です



突然の災害に備え、食料品や飲料水などの備えのほかに、普段の情報の備蓄が重要になってきます。避難場所への経路の確認や安否確認方法など、1度家族で話しあったり、1人暮らしや老人だけのお家の方の避難はどうするのか？などを集落で相談しておくのも大切なことです。その時になれば、誰かがやってくれるだろう。行政が何とかしてくれるはず。そんなあてにならない他力本願では、いざという時何の備えにもなりません。親戚がいるし、兄弟も近くに住んでいるから、助けてくれるだろう。その親せきや兄弟も同じように被害にあっているかもしれません。遠くの親戚より近くの他人というようにいざという時に頼りになるのは遠くに住む血のつながった親戚よりも距離が近い他人の方が力になってくれることも大いにあると思います。また歩くのが容易でなかったり、普段の生活の場が1階にある方は、垂直避難で2階でも生活できるように準備しておくで安心です。

そこに誰が住んでいて、どんな持病を持っているか、緊急連絡先はどこかなどは、大切な個人情報ですが、それがわからないと、助けるすべもありません。人命救助に必要な情報を共有するのは大事なことです。

普段からのご近所とのコミュニケーションが重要です。

健診結果から自分の血管の状態を確認しましょう

神林地域では6月に集団健診が行われ、砂山地区の受診者は145人でした。

お手元に届いた結果はいかがだったでしょうか？

健診では血管や血液の状況を確認しています

血管を傷めるのは？⇒肥満、高血圧、高血糖、脂質異常、高尿酸等です。

多くあてはまると血管を傷める速度を加速します。

毎日の生活習慣(食事、運動、睡眠など)によって変化します。

血管がつまったり、破れる⇒脳卒中、心筋梗塞、腎臓病、糖尿病合併症、認知症

健診項目			正常値	保健指導判定値	受診勧奨判定値	
基本的な健診項目	血管への影響 (動脈硬化の危険因子)	BMI	～24.9	25.0～		
			腹囲	男性	～84.9	85.0～
		女性		～89.9	90.0～	
		中性脂肪	～149	150～299	300～	
		HDLコレステロール	40～	35～39	～34	
		GOT	～30	31～50	51～	
		GPT	～30	31～50	51～	
		γ-GTP	～50	51～100	101～	
		内皮障害	収縮期血圧	～129	130～139	140～
			拡張期血圧	～84	85～89	90～
	尿酸		～6.9	7.0～7.9	8.0～	
	インスリン抵抗性	血糖	空腹時	～99	100～125	126～
			随時	～99	100～125	126～
		HbA1c	～5.5	5.6～6.4	6.5～	
		尿糖	(-)		(±)～	
	インスリン抵抗性って？		インスリンが出ているにもかかわらず血糖を効率よく下げられない状態で、血管が痛みやすくなる。			
	その他の動脈硬化危険因子	LDLコレステロール	～119	120～139	140～	
		Non-HDLコレステロール	～149	150～169	170～	
血管変化	腎臓	血清クレアチニン	男性	～1.19	1.20～1.39	1.40～
			女性	～0.99	1.00～1.09	1.10～
		e-GFR	60～	59～45	～44	
	尿たんぱく	(-)(±)		(+)～		
	尿潜血	(-)(±)		(+)～		
	心臓	心電図	所見なし	所見あり		
詳細な健診項目	脳	眼底検査	KW	0またはI	II a～	
		血管の易血栓化	ヘマトクリット	男性	39.0～48.9	49.0～50.9
	女性			36.0～43.9	44.0～47.9	～35.9、48.0～
	血色素(ヘモグロビン)		男性	13.1～	12.1～13.0	～12.0
			女性	12.1～	11.1～12.0	～11.0
	易血栓化って？		上記の項目が高くなりすぎると血栓ができやすく、血管がつまりやすい状況になる。			

生活習慣病の予防や重症化予防のために

- ①毎年、健康診断を受診
- ②健診結果に合わせた生活改善(食事、運動、睡眠など)
- ③受診が必要な場合は早目に受診
- ④治療が必要な場合は継続受診

市では生活習慣病の予防のために保健師や栄養士による家庭訪問や相談会を実施しています。詳細は下記までお問い合わせください。