

## 7月16日～31日の行事予定

日・曜日	行事名	場所	時間	内容
17 日	八森婦人会古紙回収	自宅前	午前8:00～午前9:00	対象：段ボール・新聞紙・雑誌・空き缶
	ボンポコ山さ恋、来い	おらほの館前	午前9:00～午後4:00	旬の食材や工芸品など自慢の逸品が並ぶ「売りたいもの市」のほか、畑谷スコップ三味線同好会と八峰民謡サークルの公演（午前11:00～、午後1:30～）もあります。
19 火	椿健康教室	椿自治会館	午前10:00～午前11:30	健康に関するお話ほか。椿自治会の方はどなたでもご参加ください。
	中浜介護予防教室	中浜コミュニティセンター	午後2:00～午後3:30	内容：高齢者向け体操・レクゲーム・認知症の予防訓練
20 水	離乳食教室	八森保健センター	受付：午前9:30～	対象：H28年2月～H28年3月生
	心配ごと相談	八森地域福祉センター	午前9:30～正午	担当：工藤六子相談員
	交流サロン「らべんだー」	はつらつ苑	午後1:30～午後3:00	陽だまりの会会員がおいしいコーヒー、お茶を準備してお待ちしております。どなたでもお気軽にお立ち寄り下さい。
	ほっと健康相談日	はつらつ苑	午後1:30～午後4:00	保健師が心の悩みなどの健康相談に応じます。お気軽にお出でください。担当保健師 武田
21 木	水沢下介護予防教室	水沢コミュニティセンター	午後2:00～午後3:30	内容：高齢者向け体操・レクゲーム・認知症の予防訓練
22 金	ワイワイキッズ広場	はつらつ苑	午前9:30～午前11:00	対象：子ども園入園前の子どもと保護者、妊婦さん 内容：自由遊びなど
	八森地区健康教室	八森第1コミュニティセンター	午後1:30～午後3:00	健康に関するお話ほか。八森第1・第2・第3自治会の方はどなたでもご参加ください。
23 土	普通救命講習会	八森健康センター	午前9:00～正午	※詳しくは18ページをご覧ください。
	ポスターの作り方ワークショップ	あきた白神体験センター	正午～午後3:30	海をテーマとしたポスター作りに挑戦。参加費無料。デジカメ、スマホ、画材道具のいずれか持参。問合せ 八峰町観光協会 ☎76-4100
24 日	気分はアスリート。みんなで走ろう！	浜田護岸ロード	受付：午前8:00～	※詳しくは19ページをご覧ください。
25 月	行政相談	八森地域福祉センター	午前9:30～午前11:30	担当：辻正英委員
	あった会	ファガス(シーガル)	午後2:00～午後3:00	読み聞かせサークル「かもめ」が、絵本の読み聞かせなどをします。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。
	浜田地区健康教室	浜田コミュニティセンター	午後2:00～午後3:30	内容：健康講話・健康相談 テーマ：食中毒予防 浜田自治会の方はどなたでもご参加ください。
26 火	行政相談	はつらつ苑	午前9:30～午前11:30	担当：中山朱子委員
	立石健康教室	立石コミュニティセンター	前10:00～午前11:30	健康に関するお話ほか。立石自治会の方はどなたでもご参加ください。
27 水	椿介護予防教室	椿自治会館	午後2:00～午後3:30	内容：高齢者向け体操・レクゲーム・認知症の予防訓練
	生き生き健康教室	八森保健センター	午前10:00～午後3:00	対象：脳卒中後遺症の方 内容：健康チェック・リハビリ体操・理学訓練 ※参加希望者は八森保健センターへ ☎77-4050
28 木	1歳児健康相談	八森保健センター	受付：午前9:30～	対象：H27年6月～H27年7月生
	高野々介護予防教室	高野々公民館	午後2:00～午後3:30	内容：高齢者向け体操・レクゲーム・認知症の予防訓練
29 金	ワイワイキッズ広場	はつらつ苑	午前9:30～午前11:00	対象：子ども園入園前の子どもと保護者、妊婦さん 内容：夏祭り（お店屋さん・くじ引き等）
	滝の間健康教室	滝の間コミュニティセンター	午後2:00～午後3:30	健康に関するお話ほか。滝の間自治会の方はどなたでもご参加ください。
30 土	生活とこころの無料相談会	峰栄館	午後1:30～午後4:00	※詳しくは同日配布のチラシをご覧ください。
31 日	第11回八峰町民野球大会	峰浜野球場ほか3球場	開会式：午前7:30～	開会式後、ホームラン競争を行います！雨天時は翌週に順延。
	いさりびサロン	漁火の館	午前10:00～正午	対象者：岩館第2地区にお住まいの方 参加費：1人100円 お茶やおいしいお菓子などを用意しております。
	もりのカフェ	椿台コミュニティセンター「ぬかもり館」	午後1:30～午後3:30	椿台自治会員の交流の場です。椿台自治会の方は、どなたでもお気軽においでください。

## 健康はっほう21ひろば

今年度八峰町集団検診において心電図無料検査を受けた方は、653名でした。秋田県立脳血管研究センターとともに、脳卒中予防に向けて取り組んでいます。同センター佐々木正弘医師より下記のとおり、情報提供いただきました。



# ストップ！脳梗塞

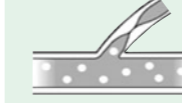
## 心房細動を早期発見・治療して、脳梗塞を予防しよう

脳梗塞には3種類あるのを知っていますか？

脳梗塞と一言でいっても、以下の3種類があります。

### ラクナ梗塞

脳の細い血管がつまる



### アテローム血栓性脳梗塞

脳の太い血管がつまる



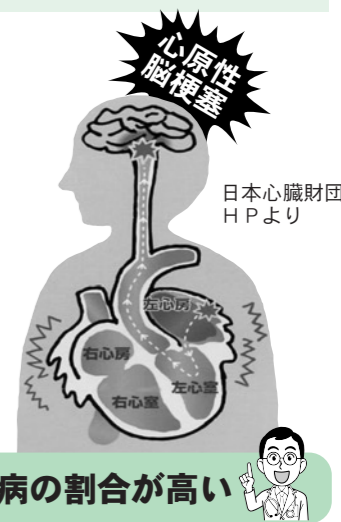
### 心原性脳梗塞

不整脈などが原因で、心臓内で作られた血の塊が脳に行き、脳の太い血管がつまる



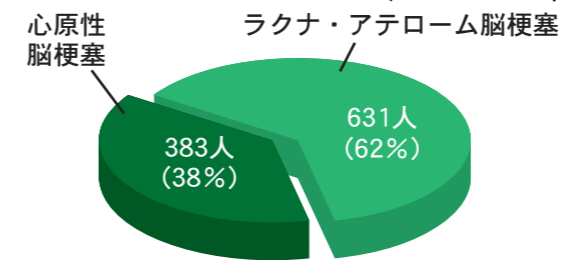
## 心原性脳梗塞の原因は、「心房細動」！

心房細動(不整脈)を放置しておく…脳梗塞になるかもしれません。心房細動=脳梗塞ではありません。ここでは、脳梗塞になるメカニズムを考えていきます。心臓には4つの部屋があり(左右の心房、心室)、各部屋の扉には血液の逆流を防ぐ扉(弁)があります。正常な動きだと各部屋の血液は1回毎に入れ替わります。しかし、心房細動があると主に左心房に血液が滞り、それが原因で血液の塊(血栓)を作ってしまいます。慢性的に心房細動になっている人を除き、心房細動が時に正常なリズムになることがあります。このときに血栓が心臓内から動き、脳の血管を詰めてしまいます。これが脳梗塞(心原性)になるということです。



## 脳研センター【脳梗塞】入院データ

(2010～2014年)

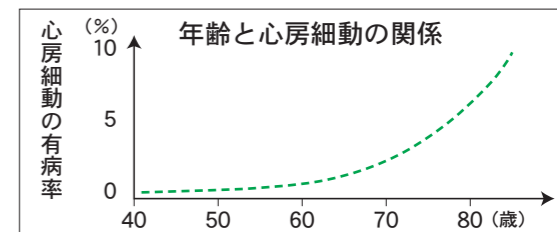


	心原性	ラクナ・アテローム
平均年齢	77歳	72歳
退院時の状態(軽度)	54%	73%

## 心原性脳梗塞は、重病の割合が高い

左のグラフは、脳研センターの脳梗塞入院データです。過去5年間、脳梗塞で入院した患者さんの38%が、心房細動が原因の心原性脳梗塞でした。動脈硬化が原因の脳梗塞に比べ、発症年齢が77歳と高齢で発症していました。また、軽度(介助なしで歩行できる)の後遺症で自宅退院できたのは54%と他の脳卒中に比べ、少ないことも特徴に挙げられます。そのため、予防が必要になってきます。ただ、薬を飲むのに抵抗がある方もいるのも事実です。ある基準をもとに点数化され、年間発症率が分かっていますので、低リスクの方は薬を飲まなくても、主治医の厳重管理で経過観察されても構わないと考えます。

右のグラフからわかるように、年齢が上がるにつれ、心房細動の有病率が上がるという研究結果が報告されています。動悸を感じたら、医療機関を受診することをお勧めします。



## 検査を受けて、心房細動の早期発見を

■ 問合せ先 八峰町福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608

秋田県立脳血管研究センター 脳卒中予防医学研究部