



# 脳卒中の予防と対応

健康づくり課 ☎④2808

脳血管疾患は群馬県の死因、第3位です。脳血管疾患にはいろいろ種類がありますが、最もよく知られているのが「脳卒中」です。脳卒中は、脳の血管が破れるか詰まるかして脳に血液が届かなくなり、脳の神経細胞が傷つく病気です。原因によって①脳梗塞(血管が詰まる)②脳出血(血管が破れる)③くも膜下出血(動脈瘤が破れる)④一過性脳虚血発作(TIA・脳梗塞の症状が短時間で消失する)の4つに分類されます。

## 脳卒中の症状

○経験したことのない激しい頭痛  
○片方の手足・顔半分のしびれや麻痺  
○ろれつが回らない、言葉が出ない、他人の言うことが理

解できない

○片方の目が見えない、物が二重に見える、視野の半分が欠ける

○力はあるのに立てない、歩けない、フラフラするなど  
脳卒中は、発症してから治療を受けるまでの時間が短いほど、後遺症が軽くなる救急の疾患です。脳卒中発症後の最も大きな問題は、脳卒中が「寝たきり」になる原因の第1位となっていることです。65歳以上で寝たきりの人は48万人ですが、その4割が脳卒中の後遺症によるものです。気になる症状があるときは、迷わず救急車を呼びましょう。

## 脳卒中の原因

脳卒中はさまざまな要因によって引き起こされますが、その中でも最も危険なのは高

血圧といわれています。喫煙や運動不足、多量の飲酒、ストレス、睡眠不足なども引き金になります。これらは生活習慣病の要因でもあります。高血圧は、収縮期血圧が140mmHg以上または拡張期血圧が90mmHg以上といわれています。高血圧は自覚症状が少なく気づきにくいので、サイレントキラー(静かな殺し屋)と呼ばれています。

## 脳卒中の予防

高血圧、糖尿病、高脂血症、心房細動などの病気を治療しましょう。塩分控えめな食生活を目標し、生活習慣の改善も大切です。健康づくり課では、月に1回、相談日を設けています。生活習慣病について、管理栄養士と保健師が対応します。

# 12月の休日当番医

診療時間は午前9時～午後6時 歯科医院は午前9時～正午  
※当番医は変更になる場合があります。連絡の上受診してください

日	医療機関		産婦人科	歯科
1日(日)	光本郷病院 ☎④1234	すぎやまメディカルクリニック 下大塚・☎④1666	光本郷病院 ☎④1234	近藤歯科医院 上戸塚・☎④8264
8日(日)	鬼石病院 鬼石・☎⑤3121	田原内科クリニック 相生町・☎③2552	業師寺整形外科クリニック 下栗須・☎④1555	河内歯科医院 宮本町・☎④0100
15日(日)	くすの木病院 旭町・☎④3111	深沢内科医院 上戸塚・☎④6555		ふじおか歯科クリニック 中栗須・☎⑤04182
22日(日)	秋山医院 小林・☎②8315	山崎外科医院 芦田町・☎②1331	よしだ内科クリニック 白石・☎⑤08958	藤岡総合病院 中栗須・☎②3311
29日(日)	篠塚病院 篠塚・☎③9261	藤岡こどもクリニック 小林・☎④0024	さわだ医院 岡之郷・☎④1888	山川歯科医院 鬼石・☎⑤5693
30日(月)	光本郷病院 ☎④1234	島田クリニック 中大塚・☎③0005	光本郷病院 ☎④1234	里村歯科クリニック 高崎市吉井町・☎④027・387・8114
31日(火)	鬼石病院 鬼石・☎⑤3121	アイリス診療所 森・☎②2542	飯田整形外科医院 篠塚・☎②5770	清水歯科医院 上栗須・☎②6655

◎救急テレホンサービス(☎③6699) 緊急に対応できる医療機関を24時間案内します

# 教えて！消費生活

Q 「カニは好きですか。3万円のもの1万円にサービスしますよ」と電話があった。しつこい勧誘に根負けしてカニを購入することになってしまった。「商品は来月初め、代引きで送る」と言われたが断りたい。連絡したいが業者名・連絡先が分からない。どうしたらいいか。



## 「カニの電話勧誘」に注意！

A 電話で勧誘されて商品の購入を申し込んだ場合は電話勧誘販売に該当し、生鮮食料品もクーリングオフができます。業者にハガキで通知しますが、事例のように業者の連絡先が分からない場合は通知ができません。この場合、荷物が届いたときに発送元業者名・住所・電話番号を控え、受け取り拒否し、業者宛にクーリングオフの通知を出しましょう。クーリングオフ期間は契約書面を受け取った日から8日間です。契約書面の多くは荷物の中にあります。代金を払ってしまうと業者が返金に応じない場合があります。トラブルを避けるためには、必要なければきっぱりと断りましょう。

消費生活の相談は市消費生活センター  
☎fax 兼用②01133 (来庁相談要予約)  
相談時間 平日午前9時～午後4時

# 子育てstyle

## 褒める・認める・励ます子育て

Q 子どもの行動に対し感情的になってしまい、禁止の言葉が多くなってしまいます。どのように言葉掛けすればいいのでしょうか？

A 子どもの問題行動を禁止するだけでは、してはいけないことは伝わるかもしれませんが、どうしたらいいのかということが伝わりません。具体的にどうしたらいいのかを伝えましょう。  
①混雑する遊園地で、子どもがあちこち走り回ってしまい、迷子になってしまいそうです。  
父A:「こら！勝手にあちこち行くな！もう、連れてこねーぞ」  
父B:「1人で行くと迷子になっちゃうよ。父ちゃんと手をつないで行こう」  
②図書館で兄弟が騒いでいます。  
母A:「うるさい！図書館で騒ぐな！」  
母B:「図書館は、みんなが静かに本を読むところよ。2人とも静かに本を読もうね」  
このように具体的にしてほしい事や行動を伝えることで子どももどうすればいいのかが分かり、望ましくない行動が減り、良好な親子関係につながります。

こども医療電話相談 ☎#8000  
休日や夜間に子どもの体調変化について対処方法などの相談ができます。  
[受付時間] 月～土曜日 / 午後6時～翌朝午前8時  
日曜日・祝日・年末年始 / 午前8時～翌朝午前8時(24時間)

# 12月子どもカレンダー

問い合わせ：子ども課(☎④2268) 会場：市保健センター

項目	期日・受付時間	対象年齢・内容
両親学級 ※要予約	7日(土) 午前9時20分～9時30分	沐浴・妊婦体験など (先着12組)
股関節検診	10日(火) 午後1時15分～2時	令和元年9月生まれ
4カ月児健康診査・ブックスタート	17日(火) 午後1時15分～2時	令和元年8月生まれ
前期離乳食教室	5日(木) 午前10時～10時10分	令和元年6月生まれ
後期離乳食教室 ※要予約	6日(金) 午前10時～10時10分	平成31年3月生まれ
1歳児健康診査	11日(水) 午後1時15分～1時45分	平成30年12月生まれ ※フッ素塗布券配布
1歳6カ月児健康診査	19日(木) 午後1時15分～1時45分	平成30年5月生まれ
わくわく相談 (2歳児相談)	20日(金) 午前9時30分～9時40分	平成29年8月生まれ
3歳児健康診査	12日(木) 午後1時15分～1時45分	平成28年8月生まれ
5歳児健康診査	3日(火)・4日(水) 午前8時50分～9時	平成26年12月生まれ ※集団遊びがあります