

脳卒中のサインを見逃さない

どんなに注意しても、脳卒中になつてしまうこともあります。脳卒中は、発症してからどれだけ早期に受診するかが、その後の経過を大きく左右します。万が一に備えて脳卒中のサインを覚えておくことが大切です。左図のような症状が一つでもあれば脳卒中の可能性があります。また、一時的に症状が消えても、近いうちに脳卒中にかかる可能性

見逃さないで！脳卒中六つのサイン

症状が一つでもあれば、それは脳卒中のサインかもしれません

- 顔半分や左右どちらかの手足の感覚がおかしい・動かない
- 言葉が出てこない
- ろれつが回らない
- ぐるぐる回るようなめまい
- ふらふらして立てない・歩けない
- 左右どちらかの目が見えなくなる
- 物が二重に見える
- 意識がもうろうとする
- 反応がない
- 急に頭が激しく痛む

が高いことを示しています。気になる症状があったら、早めに専門医を受診しましょう。

■救急車を呼ぶときは…

119番通報をして「救急です」と伝え、次の①〜③を話します。

- ① いつから、だれが、どうしたか
- ② 来て欲しい場所(住所・目印となる建物など)
- ③ 通報者の名前や連絡先

隊員の問いかけに、落ち着いて、一つ一つ丁寧に答えてください。

地産地消

―地産地消活動で―
地域を元気に―

地域で生産されたものを、その地域で消費する「地産地消」活動が、全国各地で行われています。

この取り組みは、生産者と消費者を結び付け、安全・安心な農畜産物を提供するだけでなく、地域の特産品を生かした商品開発や、直売所を拠点とした交流活動など、生産者の所得の向上や地域活性化にもつながっています。

本市でも、給食施設などへの旬の野菜情報の提供や、産地直売所の活動補助を行うなど、地産地消活動の推進に取り組んでいます。また、地域においても、さまざまな団体が特色ある地産地消活動を行っています。それらの団体の中から、本年度「地産地消優良活動表彰」および「第8回地産地消給食等メニューコンテスト」において、それぞれ東北農政局長賞を受賞した2団体の取り組みを紹介します。

【問い合わせ】農政課(☎24-21111)内線6・2020

花巻まんまーず

平成27年度地産地消優良活動表彰 東北農政局長賞



「花巻まんまーず」は、JAいわて花巻の食育に関する生活活動リーダーのお母さんたちが結成した団体です。就学前の子ども(主に5歳児)への食育活動として、食の大切さや地元食材をPRしながら、おにぎりの握り方や包丁の使い方を教えています。

また、高校生向けの講習会も行い、食に関心を持ってもらうことで食と農のつながりを学び、後継者の育成へとつなげる活動もしています。

5年ほど前からは、いなきびや古代米、黒米など花巻産の雑穀を取り入れたおにぎりやのり巻きを教えています。最近では、野菜スープに雑穀を入れるなどして、雑穀が健康に良いことをPRしています。



社会福祉法人矢沢保育園

第8回地産地消給食等メニューコンテスト 東北農政局長賞

矢沢保育園では、四季を通じた地場産食材の利用と、岩手ならではの食材にしかない特性を生かしたメニュー作りに取り組んでいます。地域の食材が安定的に調達できるよう、生産者に地産地消や食育にこだわっていることを伝えるなど、相互理解を図っています。地元の食材を利用した保育園の行事食などで子どもたちと共に素材を味わいながら、生活の中の“食”に着目した食育活動を行っています。

今回受賞したメニューは、根菜もりもり焼肉丼(根菜もりもり焼肉丼、里芋とほうれん草の煮びたし、大豆入り白菜サラダ、すき昆布のかき玉汁、いちごのミルク寒天)でした。



「母が脳卒中に…」素早い対応が救った命

5年ほど前、母が脳卒中になりました。その日、母はデイケアに通っていました。母の話では、昼食が終わったあたりから**口のもつれ**を感じ、また、普段は血圧がそれほど高くないのに、その時だけはいつもより高かったそうです。

デイケアから帰宅後、ますます**体の感覚がおかしい**と感じた母は私を呼びました。母に私の両手を握らせると、**左手だけ力が入っていません**。明らかに**ろれつが回らない**状態も気がなりました。

かかりつけ医に連絡し、その症状を伝えると、すぐに専門医を受診するように勧められました。その後、紹介してもらった大きな病院で検査を受けたところ、**脳卒中が見つかった**のです。

それから3日程度は体の左側の動作にぎこちなさがありましたが、次第に体の動きも回復し、後遺症も残らず普通の生活に戻ることができ

ました。かかりつけ医の適切なアドバイスもあり、発症から3〜4時間で初期治療に結び付けられたことが幸いしたのだと思います。

素早い対応の大切さを身をもって体験した出来事でした。

◎湯口地区 佐々木さん

佐々木さんの場合は、「口のもつれ」「半身の力が入らない」「ろれつが回らない」といったサインに気づき、すぐに受診したことで大事に至らずに済みました。

「もしかして…」と思うような症状が出たとき、少し様子を見ようかと受診をためらうことがあるかもしれませんが、脳卒中は素早い対応が何より大切です。自分や家族の様子が変だと思ったら、迷わず119番通報することをお勧めします。