



# まとい 消防瓦版纏 No.377

富良野広域連合富良野消防署占冠支署  
56-2119

## 令和2年占冠消防出初式

令和2年1月5日(日)占冠支署にて、職団員39名、来賓36名、総勢75名が参加し、占冠消防出初式が挙行されました。

小雪舞う寒空のもと、田中村長、中島消防長並びに多くの来賓の方々から観閲を受けました。

式典においては、永年に亘り地域防災に貢献した功績に対し、6名の団員に表彰状及び感謝状が贈呈されました。また、来賓の皆様からご祝辞をいただきました。

式典終了後、団員で占冠神社へ参詣し、今年1年の無火災、無災害を祈願して出初式は終了しました。

令和元年の占冠管内火災発生件数は1件で、前年(平成30年4件)と比べ減少していますが、富良野広域連合全体では37件であり、前年(平成30年23件)と比べ増加した結果となりました。

令和2年も職団員一同、『無火災、無災害の村・占冠』をめざしてまいりますので、よろしくお祈りいたします。



### 救急出場状況(1月分)

自然災害	3件(0人)
交通事故	2件(3人)
労働災害	1件(1人)
一般負傷	22件(20人)
急病	5件(4人)
1月計	33件(28人)
累計	33件(28人)
※( )内は搬送人員	

## 地域とともに コミュニティ・スクール情報 ～占冠中学校～



占冠村の『アスペン中学生短期交換留学事業』において、占冠中学校の2年生とトマム学校後期課程の生徒計5名が、1月7日から17日までの日程で、アメリカ合衆国のコロラド州アスペン市でホームステイを行い、地域の方々と体験学習や国際交流活動を行いました。

生徒達はホストファミリーと共に過ごし、様々な滞在プログラムを体験する過程の中で、人々と協働するための英語等の語学力やコミュニケーション能力、異文化理解の精神等、未来への飛躍を実現するための大きな力を身につけて帰国しました。

グローバル化が進行する社会においては、多様な人と関わり様々な経験を積み重ねるなど『社会を生き抜く力』が必要不可欠です。占冠村では地域から国際的な視野を持ち、交換留学事業等を通して、グローバル化に対応した教育活動を推進しています。



占冠村教育委員会 56-2182

## こんにちは 保健師です

このコーナーでは、住民の皆様が健康で元気でいられるための情報をお届けします。困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。

住民課保健予防担当 56-2122

### 冬期間の生活習慣病の悪化にご注意を

冬に発症しやすい病気のうち、重大なものとして血管障害(心筋梗塞・脳卒中など)があります。高血圧、糖尿病、脂質異常症など生活習慣病を複数抱えている場合、重大な血管障害を起こしやすい状況にあるのに加えて、冬は生活習慣病を悪化させやすい季節のため注意が必要です。

### 冬は太りやすい

冬は室内で過ごすことが多く、運動不足になりがちです。加えて、忘年会や新年会などのイベントが多く、多量飲酒・おつまみによる塩分の過剰摂取、カロリーオーバーな食事をする機会が多くなります。消費できるカロリーの量より、食事で摂取するカロリーの量が多い生活が続くと脂肪を蓄えやすく、肥満につながります。肥満は、生活習慣病になるリスクを高め、また、骨や関節に過度の負担をかけて、腰痛や関節痛などの原因になります。

### 冬は血圧が高くなりやすい

寒さを感じると交感神経が刺激され、血管が収縮し、血圧が上がります。そこに運動不足なうえ、肥満になると血圧が上がりやすくなります。また、塩分過多な食事を食べる機会も増えることが血圧を上げる要因となります。

### 急な血圧上昇(高血圧緊急症)に注意

急激な血圧上昇180/120mmHgがあった場合、その圧によって脳や心臓、網膜などの臓器に急激な障害を起こすことがあります。脳の障害では意識障害、頭痛、吐き気、けいれんなど、心臓の障害では胸痛、腹痛や息切れなどを伴う解離性動脈瘤、心不全、心筋梗塞や狭心症があります。症状が出た場合にはすぐに治療が必要です。また、症状がなくても、血圧が160/100mmHg以上が続くようであれば早めに病院を受診することが必要です。

### 冬は血栓症が起きやすい

血栓は、血管内の血液が固まりできる血の塊です。通常、血液がスムーズに流れているのは血液を固まらせるための力と溶かすための力のバランスが保たれているためです。しかし、血管が傷ついたり、破れたりして出血が起こると固まる力が働き、傷ついた血管の内側に傷をふさぐように血の塊ができます。こうしてつくられる血の塊が血栓です。血栓症は何らかの原因で血栓ができ、血栓が血管を詰まらせることによって生じる疾患です。

血栓ができる要因として、

- ①血管の壁の内側の『血管内膜の状態』の変化
  - ②『血液の成分』の変化
  - ③『血流』の変化
- の3つの変化があります。
- 例として動脈硬化は血管内膜の変化、血液の成分の変化には水分不足による脱水などがあります。血栓症には大きく3つのタイプがあり、
- ①『生活習慣病が背景』生活習慣病による動脈硬化の進行が原因で起こる心筋梗塞や脳梗塞など。予防として肥満や高血圧、糖尿病、脂質異常症などの悪化の予防、適度な運動や栄養バランスのとれた食事摂取、冬場の寒暖差や脱水を避けることが必要です。
  - ②『高齢者に起こりやすいもの』60歳以降の10%以上に発生するといわれる心房細動により生じた血栓が原因となった心原性脳梗塞など。予防として、定期的に心電図検査を受け、心房細動の有無を確認しておくことが必要です。
  - ③『病気や年齢に関係なく起こるもの』同じ姿勢で長時間過ごしたり、水分不足で血液がドロドロになることで起こるエコノミー症候群など。予防として、こまめに足を動かしたり、水分摂取が必要です。冬の体調の悪化を放っておくと重大な病気を引き起こす可能性があります。適度な運動や栄養バランスのとれた食事、こまめな水分摂取を意識し健康的な生活習慣を心がけましょう。