

火災・救急・救助 119

消防瓦版 纏 No.404

富良野広域連合富良野消防署占冠支署 ☎ 56-2119

春の全道火災予防運動実施！！

4月20日から4月30日までの11日間にわたり、「春の全道火災予防運動」を実施しました。この運動では、火災予防思想の一層の普及を図り、火災の発生を防止し、火災による死者の発生を減少させるとともに、財産の損失を防ぐことを目的としています。占冠支署では、期間中における毎日の火災予防広報、防火対象物立入検査、住宅用火災警報器の設置状況調査を行いました。



今年度、該当となり調査を実施した世帯は36世帯です。ご協力いただきました世帯の方に厚く御礼申し上げます。住宅用火災警報器は火災の発生をいち早く知る手段となり自分自身の命を守ることに繋がります。いざという時に正常に作動するよう半年に一回を目安に点検するようにしましょう。また、交換の目安は設置から10年となっていますので、ぜひ、一度ご家庭の住宅用火災警報器を確認してください。

救急出場状況 (4月分)

急病	2件(2人)
4月計	2件(2人)
累計	62件(55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~

占冠村教育委員会 ☎ 56-2182

小中一体での教育活動の推進について

占冠中学校と占冠中央小学校が施設分離型小中一貫校となり、5年目に入りました。年度始めには、小中連携会議や合同研修会を行い、一貫教育に関わる情報共有や今後の方向性等の確認・改善に取り組んでいます。また、一部の教職員の兼務発令による指導体制の充実や授業協力、合同学習の実施、合同行事の検討など、地域全体で子どもたちを育てる取組を進めています。

各教科・各学年の授業においては、小中の教員で互いに保有する教員免許の専門性を生かし、9年間の学びの連続性を踏まえた授業展開を行っています。

今年度は、本校から体育担当の工藤教諭、理科担当の奥野教諭、英語担当の紙谷教諭が小学校の中・高学年の授業を担当しています。また、小学校からは畠山教諭が中学の音楽を、トナム学校からは藤田教諭が美術を担当しています。他に、今年度以前より小中を兼務していた教員もおり、小中相互の乗り入れ授業の充実度も高まってきました。このことで、小中の接続がスムーズになり、教員による互いの児童生徒理解も深まってきました。児童生徒にとっては、小中の教員が相互に関わることで、中1ギャップの緩和にもつながっていると思います。

小中一貫校として枠組みを越え、各学校の教職員の共通理解と、保護者や地域の方々の支援を受けながら、義務教育9年間で子どもたちの「生きる力」を小中一体となって育てていきます。



脂肪肝について

こんにちは
保健師です

脂肪肝とは、肝臓に中性脂肪がたまった状態です。肝臓は「沈黙の臓器」とも呼ばれ、異常に気付かず大きな病気につながる可能性があります。人間ドックや健診を受け、早期発見と早めの治療・改善を心がけましょう。

◇健診で見つかる脂肪肝

健診を受けた人の約2割に脂肪肝が見つかると言われていています。通常、肝臓は健康な時でも3%から5%の脂肪を含んでいるものですが、様々な要因により肝細胞に中性脂肪が必要以上(30%以上)たまるとう脂肪肝と診断されます。

脂肪肝で肝臓の働きが著しく低下したり慢性化することはありませんが、気付かずに放置すると肝炎や肝がんなど大きな病気につながる可能性があります。

◇脂肪肝の原因

脂肪肝にはアルコール性と非アルコール性があります。アルコール性の原因は、過剰な飲酒によるものですが、非アルコール性の原因は、肥満や糖尿病、脂質異常(高脂血症)などによるものです。

◇脂肪肝にはなぜなるのか

肝臓の働きは大きく分けて「解毒」「分泌」「代謝」の3つの機能があります。「解毒」はアルコールやアンモニアなど有害物質を分解し無毒化する働



きです。「分泌」は腸で消化液となる胆汁を作る働き、「代謝」は腸から吸収された栄養を体内で利用できる形に作り替える働きですが、これらが脂肪に大きく関わってきます。例えば、食物として摂取されたバターや肉類の脂質は小腸で分解され肝臓へ運ばれて行きます。ここでコレステロールや中性脂肪といった様々な脂肪に合成されて体の各細胞へ運び出されていきます。しかし、過食や大量の飲酒などで中性脂肪が多く作られると、肝臓の外に運び出す能力が落ち、肝臓内に脂肪がたまって脂肪肝になります。肝臓に中性脂肪が蓄積されていると血液中の脂質も高くなり動脈硬化や狭心症につながります。

◇脂肪肝かどうかを調べるために

自分が脂肪肝であるか調べるには、まずは血液検査の肝機能検査の項目(左表)で判断できます。血液検査で肝機能に異常がみられれば医療機関で超音波検査やCTスキャン等を行います。

検査	参考基準値	脂肪肝では?
AST(GOT)	30U/L以下	軽度以上。過栄養ではALT>AST
ALT(GPT)	30U/L以下	アルコール性の場合はAST>ALT
γ-GTP	50U/L以下	アルコール性で高くなる
総コレステロール	150~219mg/dl	高くなる
中性脂肪	149mg/l以下	高くなる

◇脂肪肝を改善するために

脂肪肝を改善するためには、食習慣の改善が重要です。食事のバランスや摂取カロリーを適正に保ち、極端に炭水化物や脂肪を制限することは避けましょう。また、適度な運動や質の良い睡眠をとるなど、生活習慣全般の改善を心がけましょう。

占冠村では、18歳から74歳の国民健康保険加入している方や75歳以上の方等を対象に血液検査を含む総合健診を実施しています。総合健診を希望する方は、**住民課保健予防担当(☎56-2122)**にお電話いただくか、右のQRコードからお申し込みください。※**申込期限6月30日(木)**

○総合健診：7月28日(木) トナムコミュニティセンター 6時00分～7時00分
占冠村コミュニティプラザ 9時30分～11時00分
29日(金) 占冠村コミュニティプラザ 6時00分～10時30分

