



# 健康せきかわ21 いきいきライフ

関川小学校四年生を対象に

## 「つぎさくらキッチン・キッチン」を開催しました

「食」への関心を高めてもらおうと、昨年度から村上地域振興局健康福祉部の主催で実施している「つぎさくらキッチン・キッチン」が、二回にわたって関川小学校の四年生児童を対象に実施されました。

関川小学校では「収穫から食べるまでの一連の過程を楽しむ親子で体験し、健全な食習慣の形成の必要性を理解する」をテーマに、十月二十八日と十一月八日に実施しました。

第一回の授業では、村の特産品である「あらかわ生しいたけ」について、関川村森林組合の職員から、栽培から出荷までについての説明を受けた後、一連の工程を見学し、



収穫体験を行いました。

学校へ戻ってからは、生しいたけクイズをしたり、学校栄養主査の太田先生から「地産・地消」についての話を聞いたりして、村の食材の安全・安心や新鮮さについて学びました。

第二回の授業では、保護者の方にも参加いただき、前回収穫体験をしたあらかわ生しいたけを使ったサラダの調理実習を行いました。

調理実習には村の食生活改善推進員のみなさんにも協力していただきました。

調理実習の前には、村の管理栄養士から村の子ども達のおやつを取り方における問題

点や、朝ごはんの欠食を無くするための取り組みについての説明がなされ、調理後は、村食生活改善推進員から郷土料理や生しいたけ料理の紹介がありました。



当日は、「生しいたけサラダ」の他にも、噛みごたえのある「大豆や胡麻、塩昆布入りの炊き込みご飯」や村の特産品であるいがた地鶏を使った「いがた地鶏のケチャップソテー」、豆腐を使ったデザートを試食し、バランスのよ

い食事についても学びました。



子どもたちは、収穫体験がとて楽しかったようで、あらかわ生しいたけがおいしかった、家でもお手伝いがしたい等の感想がよせられました。

村では早寝・早起き・朝ごはんの推進、肥満や虫歯の減少、おやつやジュースの過食の減少等について取り組んでいます。健康な体を作るためには子ども達の頃からの健全な食習慣の形成が大切です。家庭・学校・地域が連携して村の大切な子ども達の将来のために取り組んでいきましょう。

# 自治功労表彰(高齢者表彰)

## おめでとうございませう

このたび、村のほう賞条例に基づき、自治功労表彰がおこなわれました。お一人には表彰状と記念品料が贈られました。



高橋サキさん(蛇喰)

明治44年10月25生まれ

平成23年10月25日で、満100歳の誕生日を迎えられました。

以前、取材でお邪魔したときは「何があってもくよくよせず、前を向いて頑張ることが元気の秘訣」と教えてくれました。

表彰おめでとうございました。



米野佐一さん(小見)

明治44年10月6生まれ

平成23年10月6日で、満100歳の誕生日を迎えられました。

元気の秘訣は「ご飯をちゃんと食べる」と教えてくれた米野さんは、大好きな盆栽の話を楽しそうに聞かせてくれました。

表彰おめでとうございました。

# 健康講座

84

## 心筋梗塞の話

県立坂町病院 院長 鈴木 薫

寒い時期となり、心臓病の患者さんが増える季節となりました。今回は対応が遅れると生命に関わる危険のある心筋梗塞についてお話しします。

心筋梗塞と言う言葉をお聞きになった事はあると思います。心筋梗塞とは心臓の筋肉へ栄養を送る血管が詰り、心臓の筋肉が死んでしまう病気です。頭の血管が詰り脳細胞が死んでしまう病気が脳梗塞で、太い血管が詰るほど死んでしまう脳細胞が多くなり麻痺等が重くなります。心筋梗塞も太い血管が詰る程心臓の筋肉が多く死に、重篤な症状が出ます。

症状としては「胸の締め付けられる様な痛み」が代表的で脂汗を伴う事が多いです。一般的に「死ぬのでは?と感ずる痛み」と言われています。また、心臓の筋肉は死に始め

るのに約1時間かかり、その後時間の経過とともに広い範囲の心臓の筋肉が死んでいきます。ですから症状が出てから早く心臓の血の流れを戻してやれば、心筋梗塞にならずに済んだり、軽い心筋梗塞で済みます。

「脂汗を伴う胸部不快感」の場合は我慢せず救急車を呼び、一刻も早く病院を受診して下さい。我慢は禁物です。また、突然心臓が止まる事がありますので、意識が無くなったり、呼吸が止まったりした場合は心臓マッサージを行って下さい。(救急隊の指示に従って下さい)

心筋梗塞は突然なる人が多いですが、危険信号がある人もいます。急に運動時に胸痛が出てきたり、安静時に30分以内に治まる胸痛(脂汗を伴うもの)が出たら要注意で

す。特に運動時と安静時に胸痛が出て、ダンダン治まり難くなった場合はなるべく早く病院を受診して下さい。

心筋梗塞になりやすい人はいるのでしょうか?一般的に血圧の高い人、コレステロールの高い人(特にLDLコレステロール)や糖尿病の人は正常の人の何倍も心筋梗塞になりやすいと言われています。但し、こういう人たちもきちんと治療を受けると心筋梗塞になる危険性を下げることが出来ます。健康診断等で心筋梗塞になりやすい危険性の早期発見、早期治療を行って下さい。



症状が出た場合はすぐ病院へ!

\*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。  
☎六二 三一一