

鴻巣水曜ロータリークラブ、鴻巣市レクリエーション協会共催
第23回 ふれあい鴻巣ウォーキング参加者募集！

とき／4月23日(土) ※雨天決行
 ところ／陸上競技場スタート・ゴール
 テーマ／風のささやきと古代の詩が聞こえてくる！
 コース／Aコース(8km)＝花の主産地と若草の田圃を歩く、Bコース(13km)＝緑豊かな郷土の史跡を訪ねて、Cコース(21km)＝古代の人々のロマンを訪ねて ※すべて団体歩行です。コースに関しては申込み場所に備えのチラシをご覧ください
 費用／■事前申込み＝大人500円、小・中学生100円 ■当日申込み＝大人800円、小・中学生300円
 ※小学生は家族・先生など、大人と一緒に参加の場合は無料(事前申込みの場合のみ)
 申込み／4月17日(日)までに各受付に備えの申込書

に必要事項を記入し、費用を添えて各公民館・コスモスアリーナふきあげ・川里農業研修センター・スポーツ健康課
 問い合わせ／市レクリエーション協会事務局(スポーツ健康課内・内線2668)



**道路課吹上地域補修担当の
 窓口を移転します**

道路課吹上地域補修担当が道路課補修担当に統合されることに伴い、現在、吹上支所第2棟(旧吹上図書館)内にある窓口を、市役所第二庁舎へ移転します。移転日以降は、補修等事務は市内全域、道路課補修担当で行います。
移転日／4月1日(金) **注意**／吹上地域補修担当の電話番号(548-1217)は廃止となります
問い合わせ／道路課補修担当(内線72408)

市民課窓口臨時開庁のお知らせ

市民課では下記のとおり、土曜開庁日の開庁時間延長と日曜日の臨時開庁を行います。なお、他自治体等への確認が必要な業務等、一部お取り扱いできない業務もありますので詳細はお問い合わせください。
とき／3月26日(土)、3月27日(日)、4月2日(日)
 8時30分～17時15分 ※12時～13時を除く
開庁場所／市役所新館1階 市民課
業務内容／各種証明書の交付や住所等の異動届出
問い合わせ／市民課住民担当(内線2434)

脳卒中を予防する薬として、まず血圧を下げる薬(降圧剤)があります。持続的な高血圧は動脈硬化を促進し、脳梗塞の引き金になるので適正な血圧を保つことが必要です。
 また、いわゆる悪玉コレステロールは、動脈硬化を促進し血栓も出来やすくするので、スタチン系薬剤やEPA製剤等により、コレステロール値を適正に保つことが期待されます。
 さらに、血管内で血液が固まりにくくすることにより、脳梗塞のリスクを減らすことができます。ワルファリンが抗凝固薬として多用されていますが、近年は納豆を食べる新しい系



Q 脳卒中を予防する薬はありますか？
 脳卒中は、脳の血管が破れたり詰まったりして、その先の栄養が届かなくなり、やがては、それらの細胞が壊死を起こす病気です。これは、血管が詰まる脳梗塞と、血管が破れる脳出血とクモ膜下出血に分けられます。これらのうち、脳梗塞は日本における発症率が高く、その発症は夏に増加するといわれています。
A 脳の血管が破れたり詰まったりして、その先の栄養が届かなくなり、やがては、それらの細胞が壊死を起こす病気です。これは、血管が詰まる脳梗塞と、血管が破れる脳出血とクモ膜下出血に分けられます。これらのうち、脳梗塞は日本における発症率が高く、その発症は夏に増加するといわれています。
 統の薬剤も発売されています。血小板の凝集を防ぐ薬としては、アスピリンやシロスタゾール等多用されていますが、これらは出血傾向を助長することがあるので、投与量を慎重に決める必要があります。
 薬ばかりでなく、脳卒中を予防する方法としては、就寝前と起床時にコップ1杯ずつの水を飲むことが良いといわれています。睡眠中に知らない間に汗をかくことにより、血液が濃縮され血が固まり易くなり、起床時には血圧も上昇しているのです。他には、血液サラサラ食材の納豆や、ポリフェノールを多く含む食品、DHAを多く含む青魚等も、脳卒中予防に良いといわれています。
 いずれにしても、まずは薬に頼ることなく、偏らない食生活や日々の適度な運動、ストレスをためない規則正しい生活が、予防の第1条と考えます。

(鴻巣薬剤師会)

