

## 市民病院・ワンポイントクリニック ～脳卒中にご注意を～



脳神経外科 **あわの たかの 栗野 貴志**

寒さが本格化するこれからの季節は、一年の中でも脳卒中が増える時期です。脳卒中の“卒”という字は突然という意味を表し、脳出血、脳梗塞、クモ膜下出血といった突然発症する脳の血管の病気の総称です。

脳卒中は、高血圧で脳の血管に負担がかかり、また、生活習慣病といわれる高血圧や糖尿病、高脂血症によって動脈硬化が進み、脳の血管が脆くなることが原因で起こります。

そのため、脳卒中を予防するためには、脳卒中になりやすい体質、生活習慣を改善することが第一です。

### 脳卒中を予防するためには

- 塩分を控え、塩分を体外に出す働きのあるカリウムを多く含む野菜やキノコ類を積極的にとるなどして血圧を下げる
- 脂肪が多く高カロリーな食事は控え、血糖値や悪玉コレステロールを抑える
- 高血圧や動脈硬化につながる喫煙や過度の飲酒を避ける

- 適度な運動を続けることで肥満を防ぎ、血圧の高くなる原因ともなるストレスを解消する
- これからの季節は暖房器具を上手に使い、夜間のトイレや入浴前の脱衣所などで急激な温度変化に身体をさらさないようにする

次に大切なのが、脳卒中が疑われる症状になった際の心構えです。ないに越したことはありませんが、次のような場合には、迷わず受診すると普段から心に決めておくことです。

次のような症状が“卒”すなわち突然現れたら、すぐに医療機関を受診しましょう。

- 意識がはっきりしない
  - 片方の手足が痺れる、動きが悪い
  - ろれつが回らない
  - 他人が話す言葉が理解できない
  - 目が見えにくくなる
  - めまいがしたり、ふらつく
- 心配し過ぎと思わずに一刻も早く受診しましょう。

問合せ 市民病院 ☎24-6111

## 官民協働事業

## 子育て応援ウェブサイト「ママフレ」を公開しました

子育て応援ウェブサイト「ママフレ」は、子育てに役立つ「行政サービス」や「相談先」「施設および窓口」「救急連絡先」などの必要な情報を簡単に検索できる子育て情報専用のウェブサイトです。

「ママフレ」のページから市ホームページの各制度のページにリンクしているため、制度について詳しく知りたい場合は関連する市ホームページを確認することができます。

スマートフォンにも対応していますのでご利用ください。

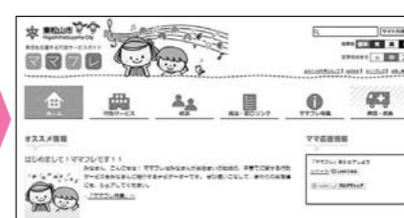
### 子育て応援ウェブサイト「ママフレ」を見るためには

市公式ホームページトップページにあるバナーをクリック



「ママフレ」QRコードを読みとる

東松山市ママフレホームページ



問合せ 子育て支援課 ☎63-5005

## 8 障害者手当

□特別障害者手当

手当額 月額26、080円

対象 次の①～③の全てに該当する方

①20歳以上で、身体又は知的の重度の障害により、常に特別の介護を要する状態である方

②施設に入所していない方  
③病院などに3か月以上入院していない方

なお、要件を満たせば、障害年金などを受給されている方も受けられます。

※所得制限があります。

□障害児福祉手当

手当額 月額14、180円

## 「ゾーン30」が殿山町・沢口町地内で始まりました

ゾーン30とは、一定の区域の生活道路について、通過交通を抑制し、歩行者などの安全を確保するための安全対策の1つです。ゾーン内は原則として自動車の最高速度を30km/hに設定し、歩行者等の通行を最優先に考えます。ゾーン内の最高速度を規制するため「ゾーン30」と名付けられています。平成25・26年度に殿山町・沢口町地内、平成27年度に松葉町地内(松山町の一部を含む)で「ゾーン30」の整備を行う予定です。

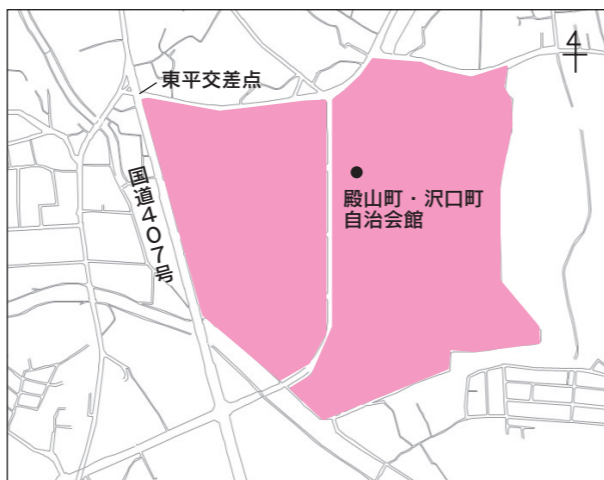
### 内容

幹線道路や河川など物理的な境界で区画された区域を選定します。

区域内を通過する自動車の進入を抑制するために、区域の出入り口に右図のような路面標示や標識を設置して範囲を明確化します。

また、路側帯(白線やグリーンベルト)の拡幅や、新規に外側線を設置するなどして、歩行者などの通行のための幅員を確保します。

問合せ 地域活動支援課 ☎21-1435



- 対象 20歳未満で、おおむね次の①～③のいずれかの状態にある方
- ①身体障害者手帳1級又は2級で一定の要件を満たす方
  - ②療育手帳(A)相当の方
  - ③精神障害、血液疾患、肝臓疾患などで、①②と同等の障害のある方
- ただし、障害年金などの受給者や施設に入所中の方は受けられません。また、この手当は20歳になると受けられなくなります。
- ※所得制限があります。
- 在宅重度心身障害者手当
- 手当額 月額5、000円
- 対象 身体障害者手帳1・2級又は療育手帳(A)・Aあるいは精神障害者保健福祉手帳1級に該当する心身に重度の障害がある原則65歳未満の方(65歳未満で受給開始した方や平成21年12月31日以前に手当てに該当する級の障害者手帳を取得されている方は、65歳以上でも受けられます)
- ただし、特別障害者手当や障害児福祉手当などを受けている方(超重症心身障害児を除く)、施設に入所中の方、住民税が課税されている方は受けられません。
- 特別児童扶養手当
- 手当額 月額1級50、050円、2級33、330円
- 対象 精神又は身体に一定の障害がある20歳未満の子どもを家庭で

- 育てている方
- ただし、子どもが障害による公的年金を受けることができる場合や児童福祉施設等(通園施設は除く)に入所している場合などには受けられません。
- ※所得制限があります。
- 申請・問合せ 障害者福祉課 ☎21-1452
- ## 9 地域福祉に関する市民懇話会
- 市と市社会福祉協議会では、市民が互いに支え合い、誰もが住みやすい地域社会を実現するため、地域福祉に関する計画の策定に取り組みます。この計画についてのご意見を伺うために市民懇話会を開催します。
- とき・ところ
- | とき       | ところ          |
|----------|--------------|
| 1月9日(木)  | 松山市民活動センター   |
| 1月16日(木) | 平野市民活動センター   |
| 1月20日(月) | 大岡市民活動センター   |
| 1月22日(水) | 高坂市民活動センター   |
| 1月30日(木) | 唐子市民活動センター   |
| 1月31日(金) | 野本市民活動センター   |
| 2月1日(土)  | 高坂丘陵市民活動センター |
- 時間 午後2時～4時
- ※お住まいの地域以外の会場でも参加できますが、できる限り地元の方へご参加ください。
- 問合せ 社会福祉課 ☎21-1408