



# パストラル 8月 加古川

令和元年 7月 25日  
[編集・発行]  
パストラル加古川  
加古川市平岡町  
新在家 1224 番 16  
発行責任者：吉村崇彦

## ◆8月 はりまのイベント情報◆ 第48回加古川祭り花火大会

「8結8」〜平成の結び、令和の始まり〜  
平成という時代が結ばれ、元号が  
かわって初めての夏を迎えます。  
令和の幕開けにふさわしい美しさ  
と調和のとれた、夜空に咲く  
5000発の大輪。  
日時：8月4日(日)  
19:30〜20:30

場所：加古川河川敷緑地



## 岡田本家酒蔵屋台村2019

岡田本家酒造にて毎年夏の終わりに開催する恒例の屋台村。美味しいお酒を飲み、美味しい肴をつまみながら、ライブを楽しんでいた  
だけです。  
日時：8月31日  
16:30〜21:00

場所：岡田本家旧酒蔵 加古川市野口町1021



## 暑い夏を乗り切るために、気を付けよう！脳卒中

「脳卒中」とは、がん・心臓病に次いで日本人の三大死因となっている「脳血管疾患」の別名であり、一般的にはこちらのほうがよく知られた呼び名です。脳卒中は、いまやその死亡数こそ減少してきていますが、発症数においては三大死因の中ではトップに位置しています。また、高齢者が要介護・寝たきりとなる、最大の原因となっている病気です。高齢者の認知症の3割が、脳卒中による「脳血管性認知症」となっています。脳卒中は、ある日突然に発症し、また再発しやすい特徴を持つ病気です。再発率は年間およそ2〜3%程度ともいわれており、特に発症後1年程度は、十分に気を付ける必要があるとされます。年齢が高くなるほど血管の痛みが進むことから、65歳以上の高齢者における脳卒中の発症率は若年層に比べても高くなっており、また性別においては男性のほうが、女性より発症率がやや高くなっています。

## 脳卒中の症状、早期診断・治療が分けるその後の運命

脳卒中は、脳にかかわるさまざまな病気・病名を総称したものです。「脳の血管が破れる」か「脳の血管が詰まる」ことによって、脳組織が壊死するという点において共通しています。ちなみに、脳卒中の中でもっとも多い(全体の約7割を占める)のは、「脳梗塞」となっています。顔面や脚の麻痺、感覚の障害、筋力低下、舌の麻痺による失語状態、相手の話が理解できない、うまく言葉が話せないなどの症状を呈します。また、突然激しい頭痛がしたり、吐き気にみまわれることなどもあります。視力に障害が現れたり、めまいがしたり、平衡感覚を失って転倒することもあります。発症の直後に脳の機能が大きく損なわれる症例もあれば、いったん症状がおさまると、その後数日をかけて徐々に機能が損なわれていく場合もあります。このような症状が出た場合、仮におさまったからといって放置することが最も危険です。直ちに病院に直行して、専門医の診察を受ける必要があります。

## 脳卒中の予防は、生活習慣病の予防につながる

脳卒中の最大の危険因子とされるのは「高血圧」というのが、現在では一般的な考え方となっています。喫煙や過度の飲酒・運動不足・ストレスなどにかかわる、いわゆる生活習慣病を引き起こす危険因子が多くなるような生活を避けることが、すなわち脳卒中の予防にもつながることはおぼえておきたいものです。高血圧や動脈硬化、糖尿病を引き起こす要因となる生活習慣の乱れを改め、生活習慣病の予防を心がけることが、ごく普通の日常生活を送る私たちにとって最善の脳卒中予防となります。

## 脳卒中、具体的な予防のポイント

現在、高血圧や不整脈の方は、まずその治療に努める。健診でメタボリックシンドロームに該当すると診断された方は、食事を見直すと同時に生活習慣病の危険因子を減らしていく。自分の現在の体力にあった適度な有酸素運動と休息をとり、ストレスや不規則な生活をできるだけ避ける。過度の飲酒は、脳梗塞の発症率の増加と正比例の関係にあるという研究結果があります。また喫煙が脳梗塞の発症リスクを2〜4倍程度高める危険因子であることは、すでに専門家の見解としても確立されています。夏場の脱水症状や冬場の寒さなどにも注意。特に夜中は脱水症状となりやすく、脳梗塞の遠因として指摘する声があります。寝る前にはコップ一杯の水を補給をしましょう。

## ◆トライやるウィークを終えて◆

いろいろな体験ができ、新しいことをたくさん知ることができました。パストラル加古川に行けて良かったと思っています。入居者の方々と話せてとても楽しかったです。いろいろ迷惑をお掛けしましたが、良い経験になりました。本当にありがとうございました。また、機会があれば行こうと思います。今回の事を生かしてがんばります。

今回は5日間ありがとうございました。普段のお仕事だけでも忙しいのに私たちの為に時間を使って下さったこと、このような機会を頂けたことにも感謝しています。このトライやるウィークを通して普段、皆様がどのような環境で、どのような苦労をして仕事をされているかがよくわかりました。今回いただく事ができた貴重なお時間と知識を無駄にしないようにこれからの学校生活に役立てて行きます。お体に気をつけてお元気にお暮しください。本当にありがとうございました。

浅井 希羽

## 今月の頭の体操

今月も「なぞなぞ」です。  
＜問題＞

気のぬけたビールは何円？



＜先月の問題＞  
奈良の大仏とアメリカの自由の女神、さきにたったのは、どっち？  
＜答え＞  
先月の答…自由の女神。(奈良の大仏は、ずっとすわったまま)

## 喫茶 8月の銘菓

広島県の銘菓  
にしき堂  
『もみじ饅頭』



煎茶付 1個 150円