

平成4年6月発行

(恩納村の人口)
 平成4年4月末現在
 人口 8,958(+10)
 男 4,605(+8)
 女 4,353(+2)
 世帯数 2,737(+17)
 () 内は前月比



ちよつとお散歩
 歴史と語ってみよう④
 唐人墓の墓碑

1824年、中国福建省同安県の商船が難破、32名中26名が水死。運く6名は水桶に乗って漂流——。仲泊の浜に漂着したがすでに5が死亡、1名のみが仲泊の人々の手あつい看護のもと、無事一命とり戻したという。碑には死亡した5名の名まえが銘記されている。以前は墓もあったというが大戦後米軍の道路拡張で破壊された。所は仲泊遺跡の北側80m程の村道沿。平成3年12月5日、村指定化財となった。
 (次回は仲泊親王森)



表1 ● 可愛い合併症—不養生のエピローグ

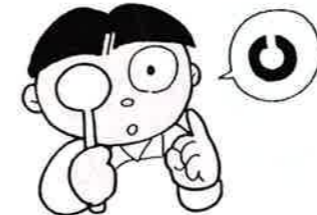
① 視力障害で失明に	② 腎臓障害で尿毒症に
③ 神経障害で痛み、しびれ、下肢壊疽に	④ 動脈硬化で狭心症・心筋梗塞、脳軟化症に

糖尿病と合併症

● 合併症は無自覚、無症状に進行します

尿に糖が出る、血糖値が高い、といった異常をもたらす糖尿病ですが、このような異常があったとしても、大部分の人には、何の自覚症状もみられないのが普通です。したがってこれをよいことに、ついつい正しい治療を怠りがちな人が大勢みられるというのも、この病気の現実です。

しかし、インシュリンというホルモンの働きの不足した状態で高血糖が慢性的に5年、10年と続きますと、



やがてそのつけは「合併症」という形で支払わねばならなくなるところに、この病気の真のこわさがあります。それが不養生のエピローグとしておそってくる可愛い合併症の数々です(表一)。

● あなたは思いあたりませんか 合併症の進みややすい条件

不養生のエピローグ(合併症)を迎えないようにするために、次の二つの注意を忘れてはなりません。その第一の注意は、合併症の進みややすい条件について正しく認識しておくことです(表二)。

● 最善の対策は定期的診察を受けること

忘れてならない第二の注意は、定期的な診察です。合併症もまたほとんどの場合、無自覚、無症状だということに念頭に、進んで定期的に医師の診察(検査)を受けましょう。検査のポイントには眼と腎臓と神経です。これに加えて血圧、心電図、血液脂質検査など、動脈硬化の進み具合もぜひ

表2 ● 合併症の進みややすい条件

1. 発病してから10年以上たっている
2. この間の血糖コントロールが不良である。
 - 血糖値 { 空腹時: 140mg/dl以上, 食後: 200mg/dl以上
 - 糖化ヘモグロビン { HbA_{1c}: 10%以上, HbA_{1c}: 9%以上
3. 定期的な通院、検査、治療を怠っている。
4. ストレスが多く不規則な生活を続けている。

- ① 視力が良くても、年に一〜二回は眼の検査(眼底検査)を受ける。
- ② 尿糖、血糖だけでなく、蛋白尿の有無(腎臓の検査)も調べてもらう。
- ③ 膝がしらや、アキレス腱などで、年に一度は神経の反射をみてもらう。
- ④ 血圧、心電図、血液脂質検査も忘れずに。



人事異動

村では、五月一日付けで職員の人異動を行いました。今年度から新しい役職が配置され、参事三人、課長一人、係長二人がそれぞれ昇任しました。その他、村長部局において、係長三人、一般職六人の人事異動と嘱託一人、新



屋良立浩



親泊誠



比嘉和智



高良敏



金城宗宏



仲本澄子

規採用三人、退職者二人、教育委員会においては、社会教育指導主事の仲本政夫先生の後任に金城宗宏先生、社会教育指導員の知花洋子さんの後任に仲本澄子さんとなつていきます。各課体制も新たに、より一層の行政サービスに努めますのでよろしくお願ひします。

※退職者

山城三二(三月三十一日付け)

(学校給食センター主任) 田幸正毅(五月一日付け)

※新採用

屋良立浩(税務課)

親泊誠(教育委員会)

比嘉和智(学校給食センター)

※嘱託員

高良敏(企画課)

※昇任

建設課長 与儀清正(財政係長)、総務課参事(津嘉山朝一(行政係長)、建設課参事(公共土木係長兼務)大城春治(公共土木係長)、学校給食センター参事 金城盛建(学校教育係長)、財政係長 池宮城秀光(経済観光課・主事)、学校教育係長 与儀常子(教育委員会・主事)

※配置替え
行政係長 奥間政勝(出納係長)、年金係長 大城哲夫(計画管理係長)、計画管理係長 金城忠博(年金係長)、経済観光課 當山正幸(税務課)、総務課

山城靖(経済観光課)、経済観光課 當山欽也(総務課)、住民課上地利明(総務課)、保健衛生課 山城雅人(住民課)、出納室 新里勝弘(保健衛生課)、山田保育所 金城洋子(安富祖保育所)、伊波ふじ子(安富祖保育所)、仲村あさ子(恩納保育所)、恩納保育所 江洲トモ子(山田保育所)、宜野座真知子(安富祖保育所)、瀬戸晴美(山田保育所)、安富祖保育所 屋宜正子(恩納保育所)、宮里ゆかり(山田保育所)、奥間順子(恩納保育所)
(一)内は旧課名です。なお、機構図は次号に掲載します。



辞令交付式

新区長決まる



喜瀬武原区長 瑞慶山良房さん



前兼久区長 山城久一さん



仲泊区長 松田忠信さん



塩屋区長 平繁さん

任期満了に伴い、喜瀬武原、前兼久、仲泊、塩屋区においてそれぞれ新しい区長さんが誕生しました。喜瀬武原区は外間勇さんに変更瑞慶山良房さん、前兼久区は山城武夫さんに変更山城久一さん、仲泊区は古波蔵一雄さんに変更松田忠信さん、塩屋区は宮平秀雄さんに変更宮平繁さんが就任しました。村民のみならずよろしくお願ひします。前区長の外間さん、山城さん古波蔵さん、宮平さん長い間ご苦労さまでした。

新区長会長決まる



恩納村区長会長 當真嗣善さん

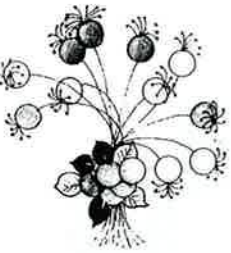
五月八日の区長常会において、恩納村区長会長に太田区長の當真嗣善さんが選出されました。副会長は、名嘉真区長の仲村肇さん、会計には、恩納区長の伊芸紀夫さんが選出されました。

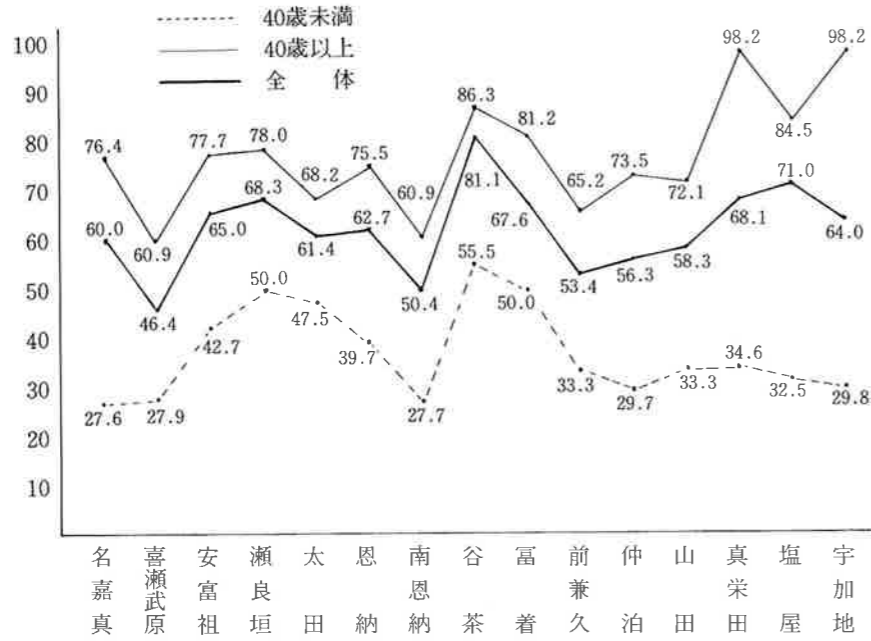
保健婦さんが変わりました



儀間浩子さん

これまで村民のために頑張ってこられた石川保健所恩納駐在の平良芳子さんが名護保健所名護駐在所へ転勤になり、その後を受けて那覇市中央保健所寄宮駐在所から儀間浩子さんが着任しました。儀間さんは「村民の健康保持のために頑張ります。」と抱負を述べました。前任の平良さん三年間ご苦労さまでした。





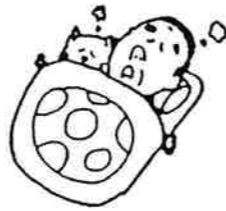
検診はこんな順序で行われます

- 受付**
- レントゲン** 結核及び肺の病気を検査します。
- 尿検査** 蛋白・糖・潜血を検査します。
- 身体計測** 身長・体重を測定し健康状態をチェックします。
- 血圧測定** 深呼吸をしてゆっくりした状態で測定しましょう。
- 血液検査** コレステロール・中性脂肪・貧血・肝機能を検査します。
- 内科診察** 医師の診察により総合的に判断します。
- 心電図検査** 安静時の心電図検査をします。
- 眼底検査** 医師の指示により眼の奥の写真を撮り動脈硬化などを調べます。

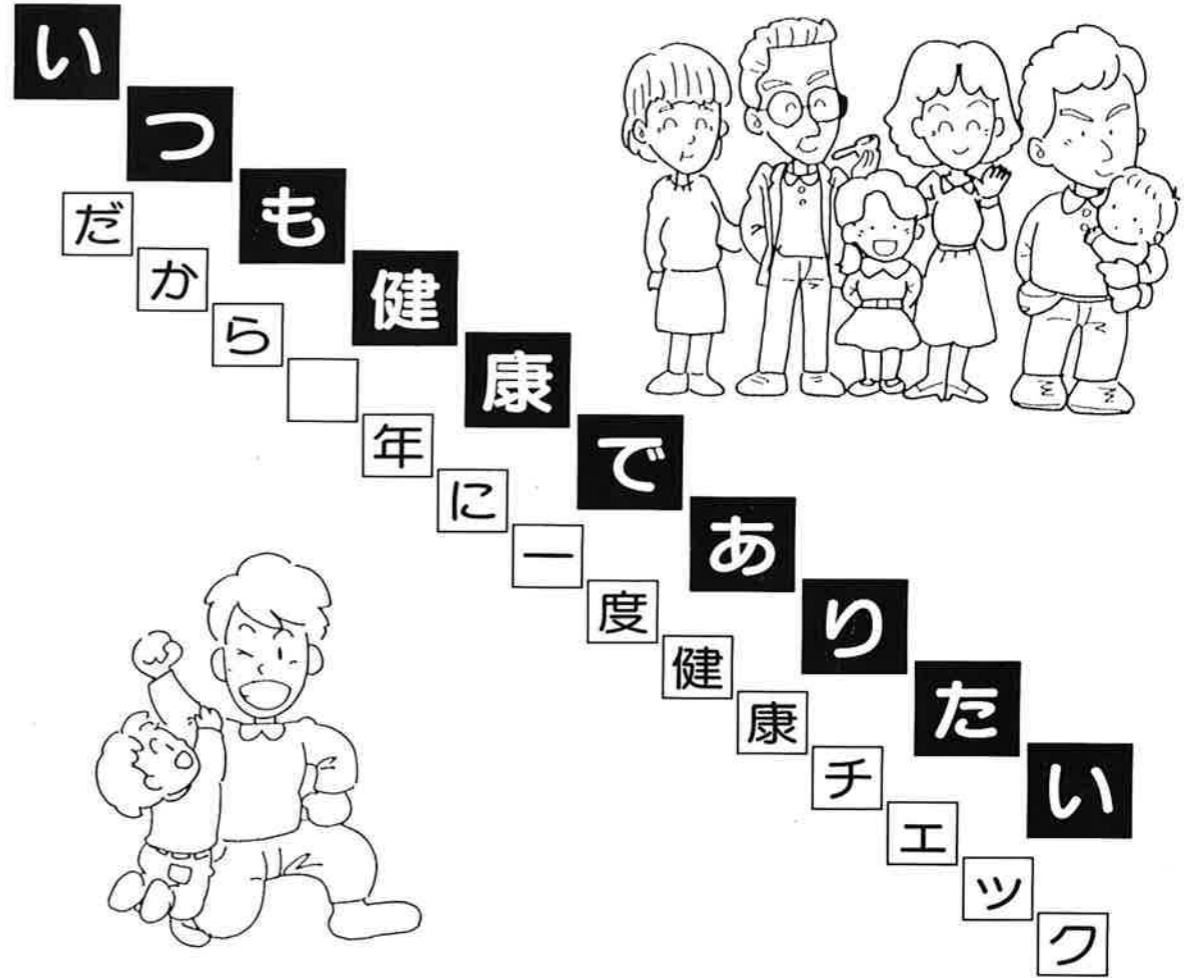
なお、結果につきましては、1ヶ月後に個人あてに届きます。

受診の注意

①前日は、過労、寝不足、飲酒を避ける。



②検査前に甘いジュースやアルコール飲料を飲まない。



平成4年住民健康診断日程表

日程	字名
6月15日(月)	名嘉真
6月20日(土)	喜瀬武原
7月3日(金)	安富祖
7月18日(土)	瀬良垣
7月20日(月)	太田
7月23日(木)	恩納
7月24日(金)	恩納
8月10日(月)	南恩納
8月20日(木)	谷茶
8月21日(金)	富着
8月26日(水)	仲泊
8月27日(木)	仲泊
9月2日(水)	前兼久
9月3日(木)	山田
9月14日(月)	真栄田
9月16日(水)	塩屋
9月18日(木)	宇加地

今年も「自分の健康は自分で守る」を目的に今月から住民健康診断を実施します。

去年の受診率を見ますと、四十歳未満の受診率が低いようです。この年代の方々は、仕事や家事・育児に追われ、健康診断の機会を逃しやすいので、自分から積極的に受診するよう心がけましょう。

なお、各区での受診日程は、左表のとおりです。「健康診断を受けようと思ったらすぐに実施された後だった……」

このような場合でも次回の受診場所、もれ者健診を利用し、年に一度は定期的に健康診断を受け、自分の健康状態を把握しましょう。

受診しよー！ 自分の健康のために…

はじめていますか 地球にやさしい ライフスタイル

わたしたちにとってかけがえのない地球——いま、この地球が、かつてない危機にさらされています。オゾン層の破壊や地球の温暖化などにみられるように、これまでの人間社会の繁栄が、一方で地球環境に大きな負担をかけていたのです。

いまこそ、わたしたち一人一人がライフスタイルを見つめ直し、地球にやさしい社会へと変えていかなければなりません。

こんなに病んでいる 地球の現状

地球の温度は、太陽から入ってくる熱と地球から宇宙に出ていく熱とのバランスから成り立っています。ところが、地球から出ていく熱を封じ込めてしまう二酸化炭素などの「温室効果ガス」の濃度が、大気中に増えてきています。このため、地球に留まる熱が多くなり、温かくなっているのです。つまり、地球の温暖化とは、地球の「呼吸バ

ランス」が崩れた結果といえます。

このまま「温室効果ガス」が増え続ければ、地球全体の平均気温は、二十一世紀末までに約三度上がります。すると、南極や北極の氷が溶け、海面が最大一メートル上昇し、沿岸部が水没し、世界で数千万人の人々が移住を余儀なくされるのです。また、日本のゼロメートル地帯は、現在の二倍に広がります。



こんなに病んでいる 地球の現状

家電製品の冷媒や、スプレーの噴出剤などとして、幅広く使われるフロン——この便利な化学物質が問題になっています。

大気中に放出されたフロンは、太陽からの有害な紫外線を吸収するオゾン層を破壊してしまからです。

オゾン層が破壊され、より多くの紫外線が地表に降り注ぐと、皮膚がんの発生のほか、動植物への悪影響があるとされています。

こんなに病んでいる 地球の現状

九州と四国を合わせた面積に当たる、約六百万ヘクタールが、世界で毎年、砂漠化しています。

こんなに病んでいる 地球の現状

酸素を放出し、温暖化の原因となる二酸化炭素を吸収する熱帯林が、世界で毎年、日本列島のほぼ半分の面積に当たる約一千七百万ヘクタールも失われています。

このように、環境問題は、いま、一国だけの問題ではなく、地球規模の問題となっています。

そして、忘れてはならないのは、これらの問題の背景には、人間の生活や生産活動があるということ。つまり、わたしたちのライフスタイルと環境問題とは、表裏一体の関係にあるということです。

いまこそ世界レベルで、また、個人レベルで、環境問題に本気で取り組まなくてはならない時期にきているといえます。

冷蔵庫を上手に使おう
冷蔵庫は年中無休、それだけに家庭での電力の約1/4を使っているんだって。
だから、庫内へ物を詰めすぎない、ドアの開閉を少なくするなどの注意が必要なのね。

過剰包装は断ろう
フロンガスの入ったスプレーは使わないようにしよう
フロンは、オゾン層を破壊してしまうんですよ。
そう、だからフロンを使用していないものを選びたいね。いま、こういった地球にやさしい商品には、エコマークがついているんだよ。

再生紙を積極的に利用しよう
古紙1トンをリサイクルすると、直径14センチ高さ8メートルの木を20本も守れるんだよ。
こうしてリサイクルしてできた紙を再生紙っていうんだね。パパの会社でも、コピー用紙などは再生紙を使うようにしているんだよ。

冷暖房の冷えすぎ暖めすぎに注意
暖房は20℃、冷房は28℃ぐらいが目安なのよ。

地球にやさしい暮らしの工夫

一度使った紙やラシの裏などもメモや計算用紙に使おう
マイカーの使用はなるべく控えよう
地球の温暖化の原因となる二酸化炭素の排出量の約2割を自動車がか占めているんだって。
近いところや、交通の便利なところだったら、電車やバスなどを利用したほうがいいね。

空き缶のリサイクルを進めよう
空き缶もリサイクルすれば、立派な資源なんだよね。
原料からつくるより少ないエネルギーでつくれるしね。近ごろは、アルミと鉄を分別しやすいように、識別マークがついている缶が多くなったよ。

ゴミの分別を徹底しよう
流しにある、この三角のものはなんなの？
ろ紙をつけた三角コーナーよ。食べ残しが下水に流れるのを防いでいるの。

古紙の回収に努めよう
家庭では新聞や雑誌、牛乳パックなどね。
学校や会社では、OA紙の回収に力を入れているんだ。

テレビのつけっぱなしはやめよう



妊娠から出産・子育てまで

夫のためのママ情報
 マザリング研究所代表 たけながかずこ

「結婚しないかもしれない症候群」の女性たちにとって、いまや「妊娠」が結婚に踏み切る大きな動機付けになりつつあります。珍しくない「花嫁は妊娠中」

平成三年二月十五日付の朝日新聞紙上で、女優の桃井かおりさんが、「あたしなんか、処女でお嫁にいけ、といわれた最後の世代」と語っていたのは、ホントです。

電話相談やデパートのマタニティ用品売りの来客状況を見ても、ましてや結婚式場でのお世話係が、花嫁さんが「妊娠中」と聞いても、もう特別な表情などしないくらい、ゴクゴク当たり前のことになってきました。

情報過多に振り回されがち

もちろん、結婚してから妊

不安や心配は増すばかり

「結婚しないかもしれない症候群」の女性たちにとって、いまや「妊娠」が結婚に踏み切る大きな動機付けになりつつあります。珍しくない「花嫁は妊娠中」

① いわゆる情報過多といわれる、妊娠・出産・育児に関する医学情報に振り回されがちなこと。

② 独身時代の生活……お酒も飲んだ。たばこも吸っていた。旅行に残業、仕事（特にOA機器関係）などなどの赤ちゃんへの影響（妊娠の継続は大丈夫？）。

③ 近年のように少子出産時代では、職場ではもちろんのこと、身の回りで妊娠している女性を、あまり見たことがな

る姿だって、見たことがない人が多いのですから。

一人で悩んでいる女性が多いこのため、妊娠した女性は、「どう生活したらいいのか皆目見当がつかない」と、困惑気味です。ましてや、「夫に聞いても分かる訳ではなし」と、一人で悩んでいるのです。

そうした女性たちが、まず出会うのが産婦人科医、そして電話相談かもしれません。そのマタニティ電話相談を十五年続けてきた私から、夫である男性に希望するところが三つあります。それでは、妊娠した女性に対する、私から夫への三つのお願いを次号で。



たすき掛け交通安全訴える
 宣志富紹東さん



たすき掛け、自転車で北上
交通安全訴える宣志富さん

安富祖区に住む宣志富紹東さんが、三月三十一日、恩納村役場前から名護市役所までの国道五十八号線を自転車で往復（約六十キロ）ドライバーに交通安全を訴えました。

午前九時すぎ、比嘉茂政村長、職員の激励を受け出発。黄色のジャンパーに「記念八十八歳健康 交通安全祈願」の白いたすきを掛け、国道五十八号線を北上しました。制限速度を越えて走行している乗用車やトラックに安全運転を呼びかけました。同日十一時、無事名護市役所に到着、比嘉鉄也名護市長や職員の温かい出迎えを受けました。

宣志富さんは「最近では、交通安全はみんなの願い」と話し、恩納村交通安全協会（比嘉茂政会長）と名護地区交通安全協会（仲栄真盛喜会長）に「交通安全に役立ててください」とそれぞれに五万円の寄付金を送りました。

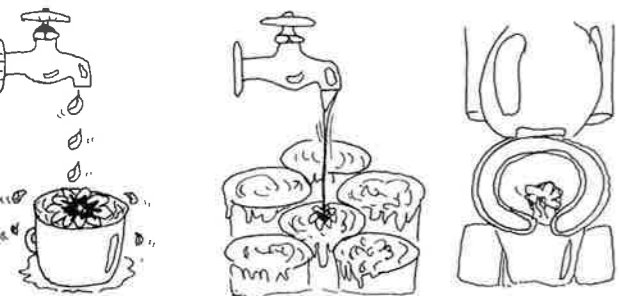
交通安全祈願の白いたすきを

「水道週間」

6月1日～7日

“安心です 水道の水です うまいです”

※ じゃ口の水もれに注意しましょう。



水タポタの水もれで……
1カ月に1㎡（ドラムカン
約5杯）

糸状の水もれで……
1カ月に6㎡（ドラムカン
約30杯）

水洗便所のチョロ
チョロの水もれで
1カ月に20～40㎡

みなんで投票を

6月7日

午前7時から
午後6時まで

あなたの一票が大切です
県議会議員選挙の投票日は

6月はリウマチ月間です

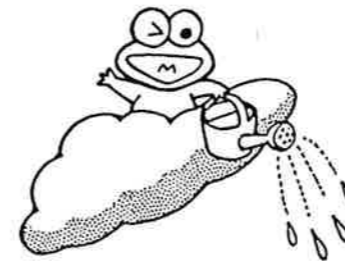
関節が痛みだしたら

すぐに専門医の診察を受けよう

クイズです。次に挙げる三つの事柄から、
る病名を当ててください。
関節が痛み出す病気です。
総人口の0.4～0.5%がこの病気にかか
っています。また、男性に比べ
て女性がかかりやすいのが特徴
で、その数、実に4～5倍。
30～40歳代で発病するケースが
多く、なかには20歳代で発病す
ることもあります。



お分かりになりましたか。答えは関節リ
ウマチ。リウマチとお答えの方、リウマチ
という言葉は、関節痛の総称で、腹痛など
とおなじ意味で使われています。ですから、
症状ではありますが病名ではありません。
関節リウマチは必ずしもお年寄
りの病気ではありませんが、医学・医
療の進歩や、日本人の平均寿命が延
びたことにより、高齢の患者さんが
増えていることも事実です。



お知らせ

キミはどちらかな？



VS



歯の衛生週間

6月4日～6月10日

電話を通して『健康』をおとどけします

24時間

健康テレホンサービス

(那覇) 833-4466
(098)

6月のプログラム

- 月……たばこと健康
- 火……手の腱鞘炎
- 水……滲出性中耳炎
- 木……歯科治療の麻酔について
- 金……女性の貧血
- 土・日……あせも

沖縄県保険医協会 〒902 沖縄県那覇市国場1014番地
tel. 098-832-7813

保険医協会は、国民も医師もともによるこべる
医療改善をめざす開業保険医・歯科医師の団体です。

気象記念日

6月1日

