

# めざせ、健康長寿

みんなの元気がながとの元氣

健康メモ

No.45

はじめよう！  
あなたの健康づくり



長門市保健センター  
Tel. 23-1133

## インフルエンザを予防しよう！

インフルエンザは「インフルエンザウイルス」に感染して起こるもので、ウイルスが低い気温と乾燥した空気を好むことから、主に冬場に流行します。感染すると38℃以上の発熱、頭痛や関節痛・筋肉痛など全身の症状が急に現れ、乳幼児や高齢者、慢性疾患を持つ人は肺炎を伴って重症化することもあります。正しい予防方法を知り、インフルエンザに備えましょう。

### 予防方法は6つ！

- ① 予防接種を受ける  
予防接種は発症する可能性を減らし、発症しても重症化することを防ぎます。効果が出るまでに約2週間かかるため、早目に接種しましょう。
- ② 手洗いやアルコール消毒、うがいをする

帰宅後は15秒以上かけて、流水・石鹸で手洗いとともにうがいの習慣をつけましょう。うがいは口やのどの洗浄だけでなく、のどの粘膜を潤して、ウイルスへの防御機能を高めます。

- ③ マスクを着用する  
鼻・のどの粘膜の湿度を保ち、ウイルスの侵入を防ぐことが目的です。感染した人の咳やくしゃみによるウイルスの飛散を予防します。
- ④ 外出を控える  
一番の予防方法はウイルスに近づかないことです。流行期には人込みや繁華街への外出を極力避けましょう。
- ⑤ 適度な湿度を保つ  
空気が乾燥すると感染症にかかりやすくなります。室温は20℃前後、湿度は50～60%に保ちましょう。

⑥ 十分な休養とバランスのよい食事で抵抗力を高める  
感染した疑いがある場合は、すぐに医師の診察を受けましょう。解熱後も2日程度はほかの人にうつす可能性があります。医師の指示に従って、完治するまでは自宅療養し、感染を広げないためにマスクを着用し部屋の換気を心掛けましょう。

65歳以上、または60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能やヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害のある人は、インフルエンザ定期予防接種の対象となります。  
接種を希望する人は、かかりつけの医師にご相談ください。  
※次回は「骨粗しょう症」について掲載します

# われら地域おこし協力隊

## まちを変える新たな力！

新年あけましておめでとうございませう。長門市地域おこし協力隊地区担当の馬來政成です。今年も地域おこし協力隊として最後の一年。最後まで精一杯活動していきますので、よろしくお願ひします。

さて、先月長門市では、日露首脳会談が行われました。この会談により、通地区の大越の浜にひっそりとある2つのお墓が話題となりました。どちらも日露戦争に関わるお墓です。ご存知の方も多いかもしれません。紹介したいと思います。

1つ目は「常陸丸戦没者の墓」。常陸丸は、長崎の三菱造船所で完成した国産最初の貨客船で、日露戦争開戦と同時に陸軍の御用船になった船です。同戦開戦後、明治37年6月15日、常陸丸は将兵ら千余人を乗せ、戦場の中国へ向かい玄界灘を西航中、ロシア軍から砲撃を受け、沈没してしまいました。

同年6月22日には、その際に亡くなった遺体が長門市の通浦の沖合にも流れてきました。その日ちようど出漁中だった通の村人君川亀太郎氏が遺体を拾い上げ、村で丁重に葬ったそうです。これが「常陸丸戦没者の墓」にまつわるお話です。現在の墓碑は、大正10年に建てられたものです。

2つ目は「日露戦役露艦戦士の墓」。常陸丸の撃沈から約1年後、明治38年5月27日から28日の日本海海戦では、東郷平八郎率いる連合艦隊が対馬海峡でロシアのバルチック艦隊を迎撃し、撃破、降伏させました。この海戦では、多くのロシア兵の遺体が山陰各地に漂着し、そのうち数体が通の大越の浜に打ち上げられ、これもまた通の村人が丁重に葬りました。これが「日露戦役露艦戦士の墓」に関するお話です。最初のお墓は自然石を置いただけのものでした



▲墓碑までのアクセス道を整備 (左が馬來隊員)

が、昭和43年に現在の墓碑に建て替えられました。  
会談前は地区の人しか知らない場所でしたが、ここ数カ月は他県ナンバーの車も多く訪れています。首脳会談が終わり、これから訪れるお客さんは減ってしまうかもしれません、多くの人に地区を知ってもらおう良い機会になったと思います。また、今回通地区が注目を集めたことをきっかけに、地区の人々が自発的に動き、お墓へのアクセス道の整備も行いました。  
通地区の人たちは、今後大切な史跡としてこの2つのお墓を見守っていくことでしょう。

こちし  
119

長門市消防本部  
中央消防署 Tel. 22-0119  
西消防署 Tel. 32-1230  
火災時の問い合わせ  
Tel. 22-1414  
ホームページ  
http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/



## 「文化財防火デー」を知っていますか？

全国的に文化財防火運動を展開し、文化財愛護に関する意識の高揚を図る「文化財防火デー」は、昭和24年1月26日に、現存する世界最古の木造建築物である法隆寺金堂が炎上し、壁画が焼損したことを契機として、昭和30年1月26日に制定されました。

長門市にも有形文化財建築物で国指定文化財の「早川家住宅」をはじめ、多くの文化財があります。日本の文化財は、木材や和紙などといった可燃性の物品で造られたものが多く、非常に燃えやすく延焼拡大する危険性を有していることから、ひとたび火災となれば貴重な固有財産が焼失してしまいます。

こうした貴重な財産を火災から守るために、一人ひとりが防火意識を高めましょう。



火災救急 件数[11月]	
( )内は今年累計	
建物	4
林野	0
火	0
車両	1
船舶	0
その他	9
合計	14
救急	132 (1,688)

こんにちは☆

長門市地域包括支援センター  
Tel. 23-1244



## 地域包括支援センターです！

### わたしの人生のたたみ方

平成25年の厚生労働省の統計によると、日本人の平均寿命は男性が80.21歳、女性が86.61歳です。一方で、健康で自立して活動し、生活できる期間である健康寿命は、男性が71.19歳、女性が74.21歳という結果でした。

平均寿命と健康寿命の差は、天寿をまっとうするまでに、健康ではなく日常生活に支障のある期間があることを意味します。

わたしたちは、いつまで健康に生活でき、自分らしく生きることができのでしょうか。忙しく過ごしていると、毎日のことで精いっぱいになり、あまり考えることはないかもしれません。

○認知症になったり、介護が必要になったりしたときにどのような生活を送りたいですか

○重い病気にかかったら、自分の病状や余命を知りたいですか

○どのように最期を迎え、誰に見送ってほしいですか

○自分が生きてきた中で出会った人や愛する人に、伝えておきたいことはありますか

○自分の亡き後に、家族に引き継いでおきたいことはありますか

長門市老人クラブ連合会と長門市社会福祉協議会が共同で制作した「私の人生ノート」という冊子があります。これは社会福祉協議会などで無料で受け取ることができます。このノートをきっかけにして、少しでも立ち止まって自分自身のことを振り返り、これからの人生の生き方とたたみ方を家族で話し合ってみてはいかがでしょうか。