





|  |  |  |  |
| :---: | :---: | :---: | :---: |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |



|  | 䜿吴聞十田逃风深無碍 6 <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br> （1） 1 R誉きさ <br>  <br>  <br>  <br>  |  <br>  <br> 先 ${ }^{\circ}$ <br>  <br>  <br>  <br>  <br> 进 所 \＃扣 6 <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  キハニート入 <br> 认 <br> 絤吽 \＃扣 <br>  <br>  <br>  <br>  |  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  さんこのタが <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  no <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  れ5 |  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  いるからご <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br> 入＂业が |  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  <br> がに |
| :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: |



## 骨折の <br> 応急手当

スキーやスケートの際に…番思 いものは，背折・ねんさや脱白で す。これらのみわけは，専門の医師でないと困雊です。家庭ででき る応急手当は，次の順庶で行って くだきい。
（1）骨が折れたらしいと思うときは それ以上キスを大きくしないよ うに患部をなるへく助かさない （2）骨折部分の上下の開節を駆かさ ないように適当な長さの添え木 （副木）で固定することが必要。 （3）副木は，厚き 5 ミリ位の適当な幅と長さの板に，脱脂綿を厚く ひいてホウタイで巻き，惠部に あてても傭くないようにしばる。 4）患部から出血しているときは，消专カーせを何枚か重ねて遉く ホウタイをして止血する。共折の場合，家庭ではこれ以上， の手当をすることはできません。早く医砇になせることです。患者 を連ぶときは，やわらかいタンカ よりも戸极のようなかたいものを用いてください。また，背骨や骨超の骨折のときは動かきないで，医師をよんでくることが大切です。
日本人の病気で死亡する原《は，｀のか狄心症，血管かっつまってショ脳卒中・カン・心疾病の順で多く ックを起すのか心筋硬塞です。 なっています。これらの病気は， 40才頃の働きさかりの人が多いの
 で，成人病といわれています。

## －高血圧

血圧には，最大血圧（心
弱が血液を送り出したとき の力）と最小血压（送り出 すのをやめているときの力） があり，坆大 160 以上•最小95以上あると，血圧が高いといわったています。

## ＊脳卒中

高血压や動脈硬化によっ て滕の血管が皮れ，肠の機能が俊されて死亡゙したり，半身がマヒし言語朕書を起 すことになります。

## 

心鶓病には，心不全•

## －食生活

－塯分は少なめに
みそ计はうす味にしたり晋通の人より程分を少なめ
にした食水をしましょう。
－ご饭を食へ過きな
こ钻・みそ汁・つけもの
というように，筩単な传卌 でなく，野薬•魚•脂分の少ない肉•食物性タンパク貎などをたつふり食べるよ うにしましょう。 －休息と睡眠をとる夜ふかしや数不足は，よ くありません。 卜分な睡眠 と休息をとりましょう。心症•心裙硬寨などがあり，高血 お風呂は，あまり熱い滥度のお
 なって起るのが心不全，心緊を漛 らい，冬は41度くらいの温度か適 う血管かかたくなって血液が行か 温です。また，長風呂は血圧の大 なくなり，急に肺の奥が痡くなる，敵ですので处をつけましょう。

## 矢口す。18才未満の人で，业故等による骨折•骨饂炎•睬性マヒ・先 <br> ら せ



市は，さる1月30日県下の豙霄状况視察の ため来市した参諼院災害対策特別委貝会（委目長 工藤良平参議院誐貝外5名）に奶し，
道 351 号線（栃尼•長肉郕）なと道路慗備•国県道の完全除雪及び流雲满慗備の推進など 11項目について堜情しました。



一簡易保渼新加入運動実施中






$$
\begin{aligned}
& \text { 娄- } \\
& \text { 内般 }
\end{aligned}
$$



 ん／正司歌江 越後綝女日記／率
藤真一 鬼怒川／有吉佐和子 祭
—守門滑降距離スキ新潟県選手権大会

## 期 日 3 月21日（7） <br> 参加料 一般 700 H <br> －申し込3月10日までに公民館

Libja
Ig 30039

りの場／林 京队 吹谷松兵衛昔話集／野村純•青春の森／毎日新聞社 空海の風景／司馬選太郎 しかい命／竹山道雄



