



知っていますか？ 3 (みゃ) 月 9 (く) 日は「脈の日」です！

「脈の日」は、脈をチェックすることの重要性を呼びかけるために、日本脳卒中協会によって制定されました。後志圏域での生活習慣病に関連する主な死亡原因の第1位は悪性新生物ですが、次いで循環器病が上位を占めています。

心臓には4つの部屋（上の2つが心房、下の2つが心室）があり、洞結節と呼ばれるところから出る電気信号により上下の部屋の筋肉が交互に収縮することで拍動します。この電気信号が乱れると、心房が小刻みに震える心房細動を引き起こし、心臓が全身に血液を送り出す効率が下がると、息切れやむくみ、疲れやすさを引き起こす心不全に進行します。

また、心臓の中に血液が滞ると、血栓が心房内にできやすくなり、その血栓が動脈を流れて脳の血管を詰まらせると、脳梗塞を起こします。

このように、心房細動は放置すると重大な病気を引き起こすほか、認知機能の低下やQOL（生活の質）の低下の原因にもなります。

循環器病を予防するためには、定期的な健診の受診や日々の健康チェックにより危険因子を早期に発見し、治療することが重要です。



検脈で健康寿命を延ばしましょう

○脈の測り方

1. 利き手と反対側の手のひらを上に向けます。
2. 上に向けた手首の親指側に人差し指と中指と薬指を軽く当て、拍動を感じる場所を探します。
3. 15秒間の脈拍数を数え、4倍して1分間の脈拍数に換算します。

※一般的に成人の安静時の脈拍数は、1分間に60～100拍が基準です。

※正常な脈拍は、一定の強さで規則正しいリズムを刻みます。

脈拍数やリズムに異常を感じたら、医療機関を受診しましょう。



パネル展を開催します

倶知安保健所および岩内保健所では、3月9日（月）から13日（金）まで、「脈の日」にちなんだパネル展を開催します。

問合せ：倶知安保健所企画総務課企画係（☎0136-23-1952）
岩内保健所企画総務課企画係（☎62-1537）



計画（素案）に対する皆さんからのご意見を募集しています（パブリックコメント）

ホームページ



余市町水道事業経営戦略

将来にわたって安定的に水道事業を継続していくための中長期的な経営の基本計画です。

意見募集期間：3月23日（月）まで

詳細は町ホームページをご覧ください。

問合せ 水道課 業務係 ☎21-2130