

保健婦による

シリーズ健診ミニ知識

貧血にご注意！

第③回

「貧血」とは、血液量が少ないのではなく、血液がうすい状態をいいます。つまり、赤血球が減ったり、赤血球中の色素が不足した状態をいうのです。

貧血の判定方法はいろいろありますが、血液中の色素（ヘモグロビン）の量でみるのが一般的です。その基準は、男性13.0g以上、女性12.0g以上が正常で、それ未満は貧血の区分に入ります。

貧血になると、めまい、どろろき、息ぎれ、耳鳴り、疲れやすいといった症状がでます。軽度の貧血では無自覚のこともあります。

貧血の原因で最も多いのは、

食生活のかたよりや、たんぱく質、鉄分が不足しておこるものです。ついで子宮筋腫、痔、胃かいようななどの出血によるものです。

適切な食事によっても貧血が改善しない場合は、原因となる病気がかくれていることもあり、お医者さんに相談してみましよう。

貧血になりやすいのは、20～30歳代の女性と、60歳以上のおとしよりです。

市で実施している一般健診にも、貧血検査が含まれていますので、貧血の有無を確認するために、年一回、是非健康診査を受けましよう。

わが家のスター



今津 加代子ちゃん

(2歳1か月)
(通10区)

まだ2歳なのにおませでまわっています。
でも、妹おもしろいやさしいお姉ちゃんです。

(母 実加さん)

みすゝ詩集



舟の唄

わたしは若い舟だつた。
あの賑やかな舟おろし、
五色の旗にかざられて、
はじめて海にのぞむとき、
限り知られぬ波たちは、
みんな一度にひれ伏した。
わたしは強い舟だつた。
嵐も波も渦潮も、
荒れば勇む舟だつた。
銀の魚を山と積み、
しらしら明けに戻るときや、
勝った戦士のやうだつた。
わたしも今は年老いて、
瀬戸ののどかな渡し舟。
岸の菖屋の向日葵の、
まはるあひだをうつうつと、
眠りながらもなつかしい、
むかしの夢をくりかへす。



「JULA出版局
みすゝ全集から」

ながと歴史散歩

第15回

浦島伝説ながと版

八百比丘尼と仙崎

仙崎に、こんな伝説がある。

仁明天皇の嘉祥二年（八四九）、紫津浦の網に大きなカメがかかった。浦人たちが捕らえた。ようとしたが、網頭（あみがしら）の翁が、カメを海にかえた。

救われたカメが、やがて美女の姿で現われ、お礼に彼を海の宮殿に招く。

宮殿で彼は、何気なくのぞいた、調理場の光景に驚いた。まないたの上には、なんと、赤ん坊がのつてい

るではないか。宴席に運ばれたその肉を、彼は食べることができず、そつとたもとにかくした。

宴もそこそこに、宮殿を出た彼は、さしむけられた大きなワニに乗って、浦に帰った。（青海島に、いまもワニグリの岩があるという。）

家に帰って着替えをするとき、彼のたもとから落ちた例の肉を、居合わせた娘が食べてしまった。



伝説を秘める青海島

◆(投稿)・長門市郷土文化研究会◆

表紙の説明

まだ陽の昇りきらぬ頃、湊漁港に船が入ってきました。この船は、昨日の夕方青海島沖へ出て、漁をして帰ってきたのです。

今の時期は、棒受網で主にうめ鰯がとれ、これは大半がめざしに加工されます。鮮度を保つため、氷を入れたいけまに入れて持ち帰った中から、さば、きび、など手早く選り出します。

港には次々に船が入って、家族総出の作業で活気に満ちてきました。

市の人口(8月1日現在)

面積	152.29km ²
人口	27,190人(一8)
男	12,756人(一8)
女	14,434人(±0)
世帯数	8,591世帯(一5)
	()は前月比

* 今月の納税 *

市民税 第2期

納期8月31日