

降圧剤の上手なのみ方

寒さはこれからが本番。寒さの影響を受ける病気の代表的なものに高血圧があります。高血圧自体はあまり苦痛を感じない人もありますが、放置しておく

と脳卒中や心臓病、また腎臓の障害などを引き起こします。

高血圧の治療は血圧を下げ血管の障害を減らすことが目的です。高血圧の程度などにあわせて日常生活の改善や薬物療法がおこなわれます。

服薬上の注意

(1) 降圧剤には多種のものがあ

る。薬の作用、副作用も様々なのでお医者さんや薬剤師さんによく話を聞きましょう。

(2) 自分で勝手に薬を減らしたり止めたりしない。

副作用が気になるとき、効きめがないと思うとき、薬を減らしたいと思うときは充分にお医者さんに相談しましょう。

勝手に量を減らしたり中止したりするとお医者さんのほうでは指示どおり飲んでいいると思われ、薬の効きめがないと判断し、量や種類を増やしたり強い薬にかえたりして、患者にとってはマ

イナスになります。

1~2回わすれたりするぐらいでは気にすることはありませんが、できるだけきちんと飲むようにしましょう。

(3) 薬にばかり頼らない。

高血圧の危険因子をとりのぞくライフスタイルを心がけるとが血圧を上げないことにつながり、その結果として薬を減らすことも可能となります。

望ましいライフスタイル

- 1 体重のコントロール。肥満を少しでも解消する。
- 2 塩分うすめの食事を習慣づける。
- 3 多くの栄養素をバランスよくとる。
- 4 お酒は適量でタバコは止める。
- 5 ウォーキングやストレッチなどの適度な運動を続ける。
- 6 過労や不眠などのストレス解消に十分な睡眠をとる。

血圧を良好に保つことは健康で長生きをするための必要条件です。高血圧を改善するためには、治療と併せて日常生活のコントロールを根気よく続けることが必要です。

「ながと歴史散歩」百編をふりかえる①

昭和62年6月から、長門市郷土文化研究会により掲載が始まりました「ながと歴史散歩」が、平成7年11月、第100回をもちまして終了しました。掲載した百編を、2月15日号広報との2回に分けて紹介します。(今回は第1回「第45回」)

広報掲載文を加筆、一冊の本にまとめた「ながと歴史散歩」が今春発行されます。定価千二百円(予約特価千円)、図書館で予約を受け付けています。

- 1 郷土ゆかりの俳人 横山白虹
- 2 毛利水軍のなごり 通のお船謡
- 3 ルーツは中国 西円寺のアオバス
- 4 御所原耕地整理 成美の碑
- 5 藤中の廃寺 玉泉寺
- 6 いまもなぞ 義隆公二つの墓
- 7 九州の寺からきた 大寧寺の鐘
- 8 人と鯨との闘い 長門の捕鯨
- 9 長州版・ミニ「青の洞門」 鬼右衛門の岩穴
- 10 浦の人情伝える 青海島の鯨墓
- 11 県下で最古の文書 上生上海の土地寄進状
- 12 高橋飛行士 執念の郷土訪問飛行
- 13 三上山の神仏たち 三宝荒神と役行者
- 14 宮の台に時は流れる 聖田記念碑
- 15 浦島伝説ながと版 八百比丘尼と仙崎
- 16 武田信玄正室の父 三条公頼の墓
- 17 命をかけた難工事 金左衛門の用水路
- 18 伝承は郷土の文化 近松翁の碑
- 19 郷土出身の力士 十両・長門洋
- 20 築地の丘に五重の塔 幻の長門深川廃寺
- 21 大寧寺畔建設の立て役者 俵山村長川崎雅太
- 22 残された大切な自然 渋木八幡宮の森
- 23 霊験あらたか 真砂山観音
- 24 落ちうと伝説の里 清福寺と青海
- 25 すばらしい野外劇場 赤崎神社の楽棧敷
- 26 市内に三か所 芭蕉の句碑
- 27 「海上アルプス」の名づけ親 横山健堂
- 28 お子ヨウさんの贈り物 ナツミカンの原樹
- 29 大寧寺に眠る関東の武将 上杉憲実の墓
- 30 豪放な漁師の家 早川家住宅
- 31 山頭火もお参りした 円究寺の観音さま
- 32 板持が先祖の地 児玉花外
- 33 住吉大明神が贈った 湯本温泉
- 34 核山に散った深川城主 鷲頭弘忠
- 35 湊浦のシンボル 妙見山と妙現社
- 36 改元の霊鳥 白雉の碑
- 37 仙崎のお祇園さま 八坂神社
- 38 戦国の風情をいまに 湯本南条踊
- 39 華山と争った名峰 一位ヶ岳
- 40 宗社救った大寧寺 長門豊川稲荷
- 41 大埴菅原社の伝説 道真公と鶏
- 42 敬親公が命名した 観月橋
- 43 よみがえった童謡詩人 金子みすゞ
- 44 サルが見つけた名湯 俵山温泉
- 45 城主はいまもなぞ 城山

表紙の説明

新成人の門出にふさわしく天候にも恵まれた1月3日、該当者42名のうち、男子140名、女子174名計314名が出席し、中央公民館において、新春恒例の成人式が華やかに行われました。

会場では久しぶりの顔合わせもあるようで、再会に話が弾んでいました。

式典終了を待ちわびたかのように、「さあこれから本番」とグループになって会場を後にしていました。

今月の納税

市・県民税第4期

納付期限 1月31日

市政の情報は、テレホンサービス「市政だより」でも行っています。

☎ 6030

市の人口(1月1日現在)

面積	152.38 km ²
人口	25,460人
男	11,830人
女	13,630人
世帯数	8,787世帯
() 内は前月比	