町立病院からのお知らせ

特定健診を生活習慣病の予防に役立てよう

和水町健康管理センターでは、６月14日から７日間で国保特定健診の集団健診を行いました。集団健診に忙しくて行けなかった人、これから健診を受けたい人は、個別健診（74歳以下の人は、９月30日まで。75歳以上の人は、平成31年３月31日まで。）を行っています。

和水町健康管理センターまで予約をお願いします。

今回は、「健診結果で分かること」を紹介します。

肥満度	【計算式】BMI＝体重（kg）÷身長（㍍）÷身長（㍍） 標準体重＝身長（㍍）×身長（㍍）×22 BMI=22が一番病気にかかりにくいといわれています。
尿検査	蛋白・潜血異常の人は、一度泌尿器科を受診しましょう。糖の異常の人は、もう一度検査を受けてみてそれでも尿糖が出るようであれば、糖尿病の詳しい検査を受けましょう。
血圧	毎回高いようならご注意を。健診時だけ高くなることもあります。高めに出た人は、自宅でリラックスしている時に、一週間同じ時間に血圧を測りメモしておき健診結果とメモを持って内科医にご相談ください。
白血球	体内に侵入するウイルスや細菌を撃退する白血球。その数が増えているときは、体内のどこかで炎症や病気があることを示しています。
血小板	血を止める働きをしますので、少ない人や極端に多い人は内科医にご相談ください。
貧血検査	赤血球や血色素の数値が低い人は、貧血を起こしていますので原因を調べ、治療の必要がありますので、内科医にご相談ください。また、食生活にも気をつけましょう。
肝機能	肝臓に障害があると、血液中に漏れ出してくるため値が上昇します。
脂質代謝	数値が高いと動脈硬化を進めます。食べ過ぎや飲酒量・夕食のまとめ食い・間食などに気をつけましょう。 HDL（善玉）コレステロールは、余分なコレステロールを回収して動脈硬化を防ぐ働きをします。 LDL（悪玉）コレステロールは、数値が高いと単独で動脈硬化を進める原因となります。
腎機能	腎機能が低下すると、値が増加します。また、脱水になると腎臓に負担がかかるので、こまめに水分補給をしましょう。
尿酸	尿酸値が高い状態が続くと、激痛をともなう痛風発作を引き起こします。
糖代謝	数値が高い人は、内科で再検査して下さい。糖尿病が疑われます。 町立病院では、年に数回、糖尿病教室を開催しています。
眼底	眼底カメラで目の奥の網膜を撮影することにより、脳の動脈硬化がわかります。

健診は病気の発見だけでなく、体の異常を早期に発見する重要な役目があります。

健診で大切な事は、毎年の数値の変化に注目する事です。

血圧や血糖、脂質の数値が正常値でも安心せず、少しでも異常値に向かいつつあったら、生活習慣病の黄色信号ととらえ、生活習慣の改善を心がけましょう。

問い合わせ先　和水町健康管理センター　☎0968・86・3696

歴史調査の楽しみ方

神尾城跡

8

大田幸博（元・菊水町史編纂委員会副委員長）

今回は、D地区南下と大手門の状況を報告します。城跡地の新緑も、一段と色合いを強める季節になりました。

D－6…上段D－5（緩斜面）との高低差は5・5m。間には、絶壁の崖面が入ります。帯状地形で、長さ42m、中央部での最大幅7・6m。上面は大方、平地です。東端には、舌状の張り出し（ア）があります。地形の削り残しで、上面は緩斜面、高さ2・2m、北東端の長さ5・2m、幅3・2m。両者には、何らかの関連が伺えます。

城跡地の南東隅…D－7・9の平地があり、間にD－8が挟まります。D－7は、台形状で、幅が西端で5m、東端で16・5m、長さ21m。D－6との高低差3・3m。D－9は、鈍角三角形状で、東縁の長さ28m、長さ17m。D－7との高低差3・6m。これらは、D地区の下部を構成する平地で、高畑地区に繋がる区域として、注目されます。

【大手門】

今回、推定地を調査しました。南側の国道から、西斜め方向に城跡地へ入り込む小道があります。これを前提にすると、推定の大手口は、典型的な桝形（ますがた）となります。城跡地への登城道は、図示しました。

【区画の役割】

Aは、痩せ馬地形を削り出した土塁（どるい）線で、戦闘区画。Bは、神を祀る神聖な区画。C・F～Hは、堀切（ほりきり）を設けた戦闘区画。Dは、建物区画。Eは、大手門からの登城道が上がる谷部で、肩部は、崖線に含まれます（区画の役割は推定です）。

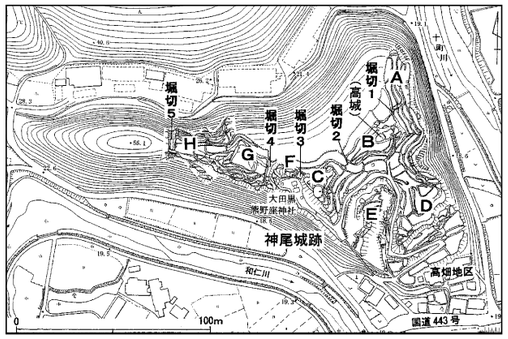

図1　神尾城周辺地形図

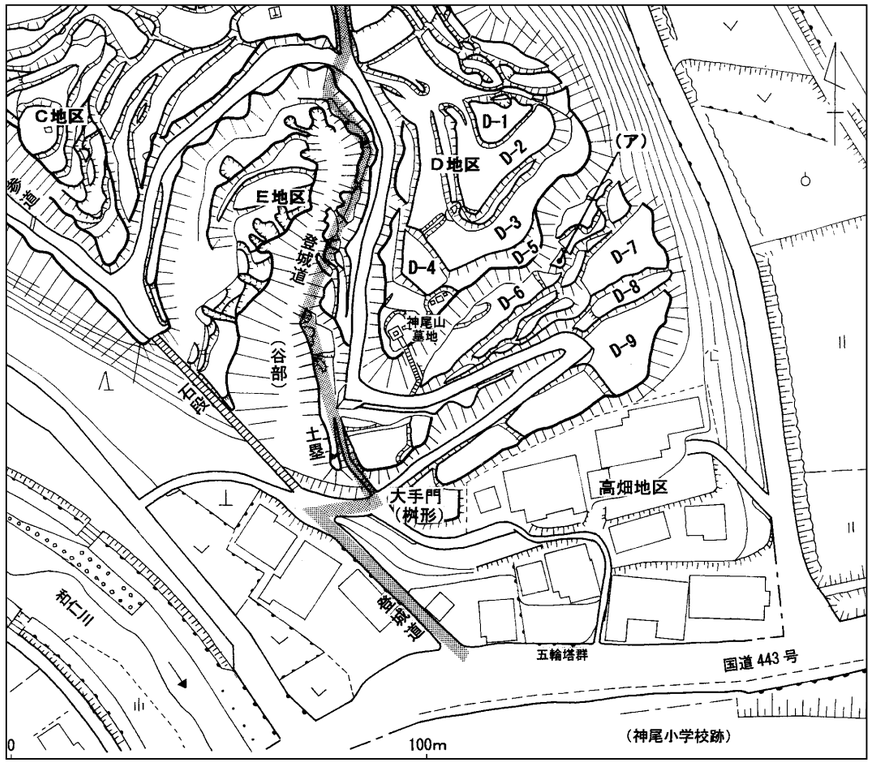

図2　D地区南下（高畑地区）周辺図