

みんなで広げる

防災の輪

熊本地震から学ぶ②

4月14日に発生した熊本地震。2カ月経った6月12日、再び震度5弱の強い余震が発生しました。避難所はもちろんのこと、屋内での生活に不安を感じ、車での避難生活を送っている人もいます。

熊本地震の被災地で、2カ月余り医療支援を行ったグループが、避難者2千人を対象に検診を行いました。その結果、1割の人に『エコノミークラス症候群』を起こす可能性がある血栓(血の塊)が見つかったと発表しました。

『エコノミークラス症候群』とは、長時間、同じ姿勢で足を動かさないでいることや水分の補給が十分でない等の理由により、足の静脈の血流が悪くなり血栓ができ、その状態で体を動かすと血栓が肺の血管に詰って、呼吸困難や心臓停止等の症状を引き起こすことをいいます。

車での避難生活に関わらず、日常生活でも起こりうる病気ですが、簡単なことで防げ

●「エコノミークラス症候群」予防運動

①足の指でグーをつくる



②足の指をひらく



③足を上下につま先立ちする



④つま先を引き上げる



⑤ひざを両手で抱え、足首を回す



⑥ふくらはぎを軽くもむ



ます。

1. 水分補給を行う

2. こまめに身体を動かす

『エコノミークラス症候群』は2時間から3時間で発症する場合もあります。日頃から『水分補給』、『こまめな運動』を心がけましょう。

●問い合わせ／危機対策係



水道料金の見直しと 水道事業の経営改善方法について 意見をお寄せください

町では、老朽化した水道管の計画的な更新を行うために、財源をどう確保していくかまとめる上での参考とするため、水道を利用している皆さんからの意見を募集しています。なお、意見募集に関するチラシや意見書は、6月末の検針時に配布しています。

①意見の提出方法

意見書に、意見、住所、氏名(団体名)、電話番号を記入して、意見回収箱に投函してください。

個人情報、意見の趣旨を確認する際に使用します。なお、意見の提出は、町民または町内で水道を利用している人に限ります。

意見書の用紙は、

6月末の検針時に配布したほか、意見回収箱の設置場所に備え付けてあります。また、町のホームページからもダウンロードできます。電子メール、ファクスでも提出できます。

②意見回収箱の設置場所

役場(町民ホール、水道課)、湖南地区出張所、上尾幌駐在所、保健福祉総合センター、町立厚岸病院、厚岸情報館、尾幌酪農ふれあい館

③意見書提出期限

7月25日(月)

④問い合わせ

水道課業務係

●電子メール
aks_suidou@pop2.marimo.or.jp
●ファクス
0153-52-4284
※電話での受け付けはしていません。