

こんにちは 松坂みち子 です



日本共産党市議会議員 松坂みち子の活動報告

< No.51 2011.10.16 > 連絡先 402-1622

平成22年度公営企業決算に反対

10月4、5日と公営企業決算委員会が開かれました。水道事業と工業用水道事業の決算について審議を行い、日本共産党は反対をしました。

その理由として、一つは、有収率の低さがあります。有収率とは、浄水場で作られた水がどれだけ水道料金として回収できているかを表した数字です。中核市平均では90%を超えているのに、和歌山市は22年度は79.56%と低い数字です。それだけ、水を無駄にしているということになります。毎年の目標は0.6%増であるのにこの1年で0.03%しか増えていません。22年度には大規模な漏水事故があったとはいえ、老朽管が多く残り市内各所で漏水していることも大きな原因です。しかも、0.6%増という目標も低すぎます。また、23年度への繰り越し事業があり、当初予算の組み方にもっと工夫が必要であること、さらに、委託事業では見積もりが1社だけの随意契約が多く、業者いいなりの金額になる可能性が否定できないことなど指摘しました。



みち子のひとりごと

「いいにおい」

朝、健康のために歩いたり走ったりしていますが、先々週あたりから、その足が止まり、きよるきよるすることがあります。突然漂ってくるキンモクセイの香りのためです。思わず、どこにあるのかな？と探してしまいます。

私にとっては、香りで季節を感じることもできるただ一つのお花で、大好きな香りです。所在を確かめると、もう一度深呼吸をしてまた、歩き始めます。

朝は空気も澄んでいるし、何より通り過ぎるスピードが遅いので、よくわかるのでしよう。そんなある日、娘から、もうすぐ2才になる孫がキンモクセイに「いいにおい」ってしているよと、写真

(後ろ姿ですが)

が送られてきました。自然を感じられる育ち方をしていることがうれいことです。



10月14日から19日まで、日中友好協会の訪中団の一員として中国へ行ってきますので、来週のニュースはお休みさせていただきます。

脳卒中最新事情

新婦人しんぶんからご紹介します

これから寒さにむかいますが、暖かい部屋から寒い外に出るなど急激な気温の変化は血圧が変わりやすく、血管が破れやすくなります。お風呂場や脱衣場なども暖かくするなど気をつけま

しょう。

1人暮らしの方には声をかけあって、外にさそう、健康状態を聞きあうなど、病気の予防には地域のコミュニティーも大事です。

脳卒中の発症リスクを チェックしましょう！

- 年齢が40歳以上である
- 高血圧だと診断された
- 高血圧症だと診断された
- 糖尿病だと診断された
- 家族や親戚の中に脳卒中になつた人がいる
- とときどき脈が乱れることがある
- 肥満である
- 日ごろからお酒をたくさん飲む
- 喫煙の習慣がある
- 日ごろほとんど運動をしない
- 日常的にストレスを感じている
- ほとんど休養ができない
- 味付けの濃い料理が好きである
- 脂っこい料理が好きである
- 野菜や果物をあまり食べない
- 水はあまり飲まない

チェック項目が多いほど、発症リスク＝危険性が高まります。たとえば、高血圧の人が脳卒中になる危険性が1だとすると、高血圧に高脂血症が加わると危険性は5倍に。さらに糖尿病が加わると7倍に！しかし、チェック項目を1つでも減らすと、発症リスクを劇的に下げることができます。

まず予防には、左の表で、自分がどれだけ危険因子を持っているのかチェックしましょう。そのうえで、食生活や運動など生活習慣を見直し、治療できるものはきちんと治療するなど、危険因子をコントロールすることがなにより重要です。

さらに、発症して3時間以内であれば、血栓溶解薬を投与でき、後遺症を最小限にとどめられる可能性があります。下のような症状が出たら、すぐに救急車を呼びましょう。

突然

- 顔や手足がしびれたり、脱力感が出現した
- 言いたいことが言えなくなったり、相手の言葉が理解できなくなった
- 目が見えなくなった、あるいは見えにくくなった
- めまいに襲われたり、うまく歩けなくなった
- 激しい頭痛に襲われた

