

# おしらせ版

発行・編集

上富良野町役場 総務課 情報管理班

TEL ☎6400 FAX ☎5362

ホームページ <http://hp.town.kamifurano.hokkaido.jp> (行政)  
<http://www.town.kamifurano.hokkaido.jp> (観光)

Eメール [johohan@town.kamifurano.lg.jp](mailto:johohan@town.kamifurano.lg.jp)

## 4月のまちの行事予定

日 曜	行 事
1 土	わかば愛育園入園式 10:00~わかば愛育園 中央保育所入所式 10:00~中央保育所 西保育所入所式 11:00~西保育所
2 日	
3 月	定期健康相談 9:00~11:30かみん 発達支援センター入級式 10:30~子どもセンター
4 火	妊婦相談 9:00~11:45かみん 行政相談・心配ごと相談 13:00~16:00かみん 教職員着任式 13:30~社教センター
5 水	
6 木	東中中学校入学式 9:00~東中中 上富良野小学校入学式 10:00~上小 江幌小学校入学式 10:00~江幌小 上富良野西小学校入学式 10:30~西小 上富良野中学校入学式 13:10~上中
7 金	いしずえ大学入学式 10:00~かみん
8 土	高田幼稚園入園式 9:30~高田幼稚園
9 日	
10 月	広報かみふらの4月10日号発行 定期健康相談 9:00~11:30かみん
11 火	予防接種(三種混合・麻しん・風しん) 9:00~10:00(受付)13:10~13:30(接種) 上富良野高校入学式 10:00~上高 3歳児健康診査 13:10~15:00かみん
12 水	
13 木	男の料理教室 17:00~かみん
14 金	
15 土	
16 日	

日 曜	行 事
17 月	定期健康相談 9:00~11:30かみん
18 火	予防接種(ポリオ・BCG) 9:00~10:00(受付)13:10~13:30(接種) 心配ごと相談 13:00~16:00かみん
19 水	
20 木	
21 金	住民会長懇談会 13:30~役場
22 土	
23 日	
24 月	定期健康相談 9:00~11:30かみん
25 火	広報かみふらの4月25日号おしらせ版発行 予防接種(三種混合・麻しん・風しん) 9:00~10:00(受付)13:10~13:30(接種) 減る脂教室(生活習慣病予防教室)10:00~かみん
26 水	乳児健康相談(個別案内) 乳幼児健康診査(個別案内)
27 木	
28 金	すくすく離乳食・育児教室 10:00~かみん 農業委員会総会 13:30~役場
29 土	みどりの日
30 日	

忘れずに5月1日(月)までに納めましょう。  
・軽自動車税

無料相談

無料行政相談

総務課 情報管理班

☎26400

役所の仕事についてお困りのこと、納得いかないことなどを行政相談委員がお聞きして解決を図る『行政相談』を、毎月第1火曜日に行っています。

日時 4月4日(火)13時～16時  
5月2日(火)13時～16時

場所 保健福祉総合センター

「かみん」相談室

右記以外でも手紙や電話で相談を受け付けています。

行政相談委員 松田 徳三

☎071 0551

上富良野町本町3丁目6番4号

☎26400

策定しました

北海道国民保護計画

北海道総務部危機対策室  
☎011 231 4111

平成16年9月、国民保護法が施行されました。国民保護法とは、外国から武力攻撃を受けた場合や大規模テロ等が発生した場合に、国や道、市町村等が、住民の生命、身体及び財産を保護することを目的として定めら

れています。

道では、万が一、こうした事態が発生した場合、住民の避難や救援、被害の最小化などを行うため「北海道国民保護計画」を本年1月に策定しました。

計画内容については、道のホームページでもご覧いただけます。

http://www.pref.hokkaido.jp/sounu/sn-ksnjl/index.htm

また、北海道国民保護計画を分かりやすく解説したパンフレットを作成し、各市町村に配布しておりますので、ぜひご覧ください。

募集します

国税専門官採用試験

富良野税務署

☎2144

人事院・国税庁では「国税専門官採用試験」の受験者を募集しています。

受験資格

- 1 昭和54年4月2日から昭和60年4月1日生まれの者
  - 2 昭和60年4月2日以降生まれの者で次に掲げるもの
- (1) 大学を卒業した者及び平成19年3月までに大学を卒業



少年非行と家出、福祉犯罪の防止



さしのべる  
手のぬくもりを  
どの子にも

春休みから新学期にかけての時期は、卒業、進学、進級等による生活環境の変化等に伴い、飲酒、喫煙、家出等の不良行為薬物乱用等の非行、さらには福祉犯罪の被害に遭うケースが多くなっています。

少年の非行と少年の福祉を害する犯罪から我が子を守るため、いつも子どもへの行動に関心を持ち、子どもと会話を交わすよう努め、子どもが発する非行のサインを見逃さないように注意して見守ってください。

平成18年  
3月号

富良野警察署 ☎20110  
上富良野交番 ☎2039

速度上昇期における  
交通事故防止

雪解けとともに乾燥路面となりますが、油断は禁物です。国道237号と基線の交わる陸橋や橋の上、日陰では一部凍結している場合もあります。スピードダウンと車間距離に気を付けて、安全運転を！シートベルトも忘れずに！

の町内発生件数 の発生件数 富良野町 上事件 (2月1日～28日現在)	
空き巣	1件
車上ねらい	2件
自販機ねらい	1件
部品ねらい	1件
万引き	1件
計	6件

2月の町内交通事故発生状況 ( )は前年比較

人身事故発生件数	: 5 (+3)
死者数	: 0 (±0)
死傷者数	: 7 (+5)
物件損壊件数	: 36 (-2)

毎月15日は『国民交通安全の日』

するの者

(2) 人事院が(1)に掲げる者と同等の資格があると認める者

申込期間

4月3日(月)～14日(金)

試験日程

第一次試験 6月11日(日)  
第二次試験 7月24日(月)

(郵送分は4月14日の消印有効)

27日(木)のうち指定する日

受験案内・申込書用紙等の請求や、不明な点は富良野税務署総務課にお問い合わせください。

## 住民講座

富良野地域人材開発センター  
〒261-9

### ワード中級コース

文書の修正、文字の拡大、アンダーライン、網掛け、センターリング、保存、均等割付、印刷等を習得します。

日時 4月19・21・26・28日

(水・金)18時30分～20時30分

定員 10名

受講料 6千円

### エクセル中級コース

SUM・ROUND・DATE・IF関数の使い方、グラフ作成等を習得します。

日時 4月19・21・26・28日

(水・金)18時30分～20時30分

定員 10名

受講料 7千円

いずれのコースも定員になり次第締め切りますので、お早めにお申し込みください。

### ホームヘルパー養成研修2級課程

日程 6月6日～7月21日まで  
の平日22日間

受講料 3万円、テキスト代6千800円

定員 6名(申込者多数の場合  
は後日選考を行います)

対象者 18歳以上60歳未満の方  
で休まず受講できる方

### 申込方法

受講申込書は上富良野町社会福祉協議会(☎3505)に用意してありますので、記入して提出してください。

申込期間 4月10日(月)～5月1日(月)

会場 いずれのコース・課程も富良野地域人材開発センター(富良野市西麻町1番1号)

### 解散します

#### 平成17年国勢調査上富良野町実施本部

総務課情報管理班 ☎6400

『平成17年国勢調査上富良野町実施本部』は、平成17年国勢調査の実施に万全を期すため、平成17年5月10日に上富良野町役場総務課内に設置し、効率的な調査実施体制を整え、その業務の推進にあたってきました。

上富良野町の調査結果の確認・修正作業等が終わり、平成17年12月8日に速報が公表されたため、3月31日をもって『平成17年国勢調査上富良野町実施本部』は解散します。

なお、国勢調査等各種統計調査に関することは、これまでどおり総務課情報管理班においてその業務を実施しています。

☎53362

### メールアドレス

soumu@town.kamifurano.lg.jp

### お忘れなく

#### 国保被保険者証の一斉更新

町民生活課住民窓口班 ☎6985

現在使用している国民健康保険被保険者証は、平成18年4月30日をもって有効期間が満了となります。

次により被保険者証の一斉更新を行いますので、新しい国民健康保険被保険者証への更新手続きをしてください。

#### 更新期間

4月18日(火)～28日(金)

8時30分～17時(土・日を除く)

更新場所 役場町民生活課窓口  
持参するもの

印鑑、旧被保険者証(学・遠隔証を含む)

(学)(遠)証の交付を受けている世帯で、継続される場合は申し出てください。

なお(学)証を交付する際は、新規・継続とも在学証明書が必要ですので、忘れずに必ず持参してください。

#### 注意事項

更新は、国保加入世帯ごとに一括で行いますので、世帯主または世帯内の異動の内容等がわかる方をお願いします。

新被保険者証の有効期限は平成19年4月30日までです。なお、一部の世帯については、それ以前の有効期限となる場合があります。

職場の健康保険に加入した方や被扶養者となった方等については、印鑑・国民健康保険被保険者証のほかに職場の健康保険証が資格取得証明書を

持参してください。

旧被保険者証を紛失された場合は、紛失届出をしていただきます。

その他不明な点がありましたら、町民生活課住民窓口班までお問い合わせください。

#### 労働保険年度更新の手続き

旭川労働基準監督署 ☎0166616101

事業主の皆さん、今年も労働保険の年度更新手続きをしていただく時期になりました。

この申告・納付の手続きは、労災補償・失業給付にかかわる重要な手続きです。

期限までに、銀行・郵便局など最寄りの金融機関、または労

働基準監督署に申告・納付してください。

#### 申告・納付期限

5月22日(月)まで

住所 旭川労働基準監督署

☎070 0843

旭川市大町3条4丁目3639 1

### 売却します

#### 役場庁用車

総務課車両班 ☎6994

町では庁用車として使用してきた車両を売却します。

年式 平成3年式

車種 グロリア・ステーションワゴン

総排気量 2千cc ガソリン車

走行距離 約12万5千km

車検日 平成18年4月24日

見積書提出期限

4月14日(金)13時まで

見積書提出場所及び問合せ

総務課車両班



## 統計調査まとめ知識②

### 事業所・企業統計調査はどのような調査なのですか？

平成18年10月1日現在で「事業所・企業統計調査」が実施されま

す。  
事業所・企業統計調査は、事業所及び企業の産業、従業者規模等の基本的構造を全国及び地域別に明らかにするとともに、各種標本調査実施のための母集団情報となる事業所及び企業の名簿を整備することを目的として行われるものであり、事業所及び企業を対象とする調査の中で最も基本的な統計調査として指定統計の第2号に指定されています。

この調査は、昭和22年に開始され、23年以降56年までは3年ごとに行われてきましたが、その後は5年ごとに行われています。また、平成8年の調査以降、調査から3年目に当たる年には簡易な方法による調査を行っており、平成16年に行われた調査は、この簡易調査に当たり、平成18年に行う調査はいわゆる全数調査です。

事業所・企業統計調査では、我が国の事業所のうち、農林漁業に属する個人経営の事業所、家事サービス業、外国公務に属する事業所を除く、すべての事業所が調査の対象となります。

ただし、簡易調査においては、民営の事業所のみが調査の対象となります。

ここで言う事業所とは、経済活動が行われている場所ごとの単位で、原則として次の条件を備えているものをいいます。

- ・ 経済活動が単一の経営主体の下で一定の場所（一区画）を占めて行われていること
- ・ 物の生産や販売、サービスの提供が、従業者と設備を有して、継続的に行われていること

例えば、商店、工場、事務所、営業所、銀行、学校、神社・寺院、病院、旅館、学習塾、個人教授所（生け花、茶道など）など、一区画を占めて事業を行っているその場所が事業所です。しかし、個人で自家営業している大工、左官や個人タクシーの運転手などのように、事業を行う場所が一定していないような場合には、その人の自宅を事業所とみなします。

また、露店、行商、屋台、立売などのように固定的な設備がない場合は、営業場所が定まっているか否かにかかわらず、商品の販売活動などを行うための拠点となっている場所（事務所、自宅など）を事業所とみなします。

なお、当該事業所に所属する従業者が1人もおらず、他の会社など別経営の事業所から派遣されている人のみで事業活動が行われている場合も、調査の対象となります。

問合せ 総務課情報管理班 ☎④56400

## 平成18年度 町税・国民健康保険税の納期

納税計画を立て納期内に納税しましょう

税目	期別	納期限
軽自動車税		平成18年5月1日
固定資産税	1	平成18年5月31日
	2	平成18年10月2日
町・道民税	1	平成18年6月30日
	2	平成18年11月30日
国民健康保険税	1	平成18年7月31日
	2	平成18年8月31日
	3	平成18年10月2日
	4	平成18年10月31日
	5	平成18年11月30日
	6	平成19年1月31日

お仕事等で金融機関に納めに行けない方には、口座振替納入が便利です。手続きは、預金通帳と通帳届出印鑑を持参して役場税務課又は各指定金融機関へ郵便局の口座からの振替納入は、直接、郵便局窓口で手続きしてください。

### 広報等の配布にご協力いただきありがとうございます

広報の配布には、各町内会等役員の皆さんの特段のご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

なお、配布にあたって次の点にご留意ください。

広報配達は2日以内で各町内会長等宅にお届けしています。

お手数をおかけしますが、今後も引き続き配布をお願いします。

毎月の広報の必要部数に増減があった場合は、お手数ですが総務課情報管理班（☎④56400）までご連絡願います。

## 建築確認申請手数料等の改定について

住宅等を建築する場合、その建築物が法令等に適合して設計・施工されているか建築主事の審査が必要です。

上富良野町が審査する際に必要な手数料が改正され、平成18年4月1日以降に受付する申請から適用となります。

問合せ

建設水道課都市建築班 ☎④56981

建築物の床面積(A)の合計	旧手数料		新手数料	
	確認申請手数料	完了検査手数料	確認申請手数料	完了検査手数料
A 30㎡	5,000円	10,000円	8,000円	11,000円
30㎡ < A 100㎡	9,000円	12,000円	13,000円	14,000円
100㎡ < A 200㎡	14,000円	16,000円	19,000円	18,000円
200㎡ < A 500㎡	19,000円	22,000円	25,000円	24,000円
500㎡ < A 1,000㎡	34,000円	36,000円	41,000円	39,000円
1,000㎡ < A	48,000円	50,000円	56,000円	54,000円
工作物の築造	8,000円	9,000円	13,000円	10,000円

他の手数料については、左記までお問い合わせください。

# 平成17年度

# 上富良野町教育賞授与

上富良野町教育委員会では児童生徒表彰要綱に基づき、スポーツ、文化などの分野で努力のあとが見られた児童生徒や団体に對し、教育賞（47名及び3団体）並びに教育奨励賞（12名及び2団体）を授与しました。

今年度の教育賞は、小学校及び中学校の9年間で皆勤した生徒1名に教育特別賞、学校生活において皆勤の児童生徒14名に努力賞、作品展などに入賞した児童生徒17名と1団体に学芸賞、管内や全道の体育大会で活躍した児童生徒15名と2団体に体育賞が授与されました。

また、教育賞に準ずる活動に對する教育奨励賞には、努力賞に児童12名と1団体、体育賞に1団体が授与されました。

表彰は、一年を前期と後期に分けて授与しており、前期は2学期末に授与を終え、後期は各学校の終業日等に併せて各学校においてそれぞれ授与しました。

## 小学生の部

### 教育賞

**努力賞** 小学校6年間 皆勤の児童  
佐藤溪太、國本主税（以上、  
上小学6年）

**学芸賞** 各種大会で活躍した児童

國本主税（上小学6年）

中村敦士（東中小1年）

藤森成美、磯崎菜実江、長谷川由記（以上、東中小2年）

中西 茜、池上友梨、宮ケ丁

克典、小松大介（以上、東中小3年）

熊谷季代里、磯崎充典、柿原

里奈、杉本貴史、小野寺真菜、

武島直人、武藤仰（以上、東中小4年）

築館咲耶（江幌小6年）

上富良野小学校スクールバンド

**体育賞** 各種大会で活躍した生徒

吉田北斗、大橋真之亮、三原

経敬（以上、上小学6年）

第50回 北海道吹奏楽コンクール 旭川地区予選



教育委員会教育振興課  
学校教育班 ☎ 456699

## 教育奨励賞

**努力賞** 小学校6年間 皆勤の児童

佐藤千明、布施利佳子、橋本

海希、田澤めぐみ、紺野亜弥、

多湖麻美、谷口愛奈、江口亜矢

女（以上、上小学6年）

学校生活で皆勤した児童及び団体

森 鈴音、内田 亮（以上、  
西小5年）

梅澤勇輝（江幌小6年）

原田 輝（清富小4年）

上富良野西小学校スクールバンド

**体育賞** 各種大会で活躍した団体

上富良野西フアイトース



## 中学生の部

### 教育賞

#### 教育特別賞

小学校6年間及び中学校3年間 皆勤の生徒

松浦友香（上中3年）

**努力賞** 中学校3年間 皆勤の生徒

笹沼千代栄、高橋あゆみ、佐藤

末岡知恵、西村孝次、廣川雅英、

佐藤根琴美、那須千秋、芳賀さ

やか、宮本帆波（以上、上中3

年）

**体育賞** 各種大会で活躍した生徒

大塚敏也、清水野 拓、田中

良磨、寺田 遼、三原彬敬、今

井 華（以上、上中3年）

武島仁志、小野寺耕平、及川

拓夢、三熊航平、杉本千尋、山

畑理美（以上、東中中3年）

上富良野中学校サッカー部

上富良野中学校ソフトテニス部



9年間皆勤し、教育特別賞を受賞した、松浦友香さん（大町1丁目）

住民意見募集（パブリック・コメント）の結果について

## 見晴台公園（仮称）の整備について

募集期間 平成17年12月15日～  
平成18年1月15日

意見提出件数 4名1団体、20件

担当 建設水道課都市建築班  
☎6981

見晴台公園（仮称）の整備についてパブリックコメントを実施したところ、4名の方と1町内会の皆さんから意見等をいただきました。その概要をご紹介しますとともに、今後の整備や運営の考え方についてお知らせします。

Aさんのご意見

公園名称について

名称を公募し、町民に愛される公園名称にしてほしい。

町の考え方

公園設置の手続き上、名称は見晴台公園となる予定ですが、町民のみなさんから親しみをもって呼ばれるような愛称を募集したいと思います。

公園内の施設について

デッキや広場を活用し、イベントや地域活動など、多目的に使える公園にしてほしい。また、夜間イベントができるよう照明設備を設置してほしい。

町の考え方

活動の場として、多目的な利用ができるよう運営に努めます。照明については、夜間の安全と景観への影響を考慮し、散策路へのフットライト（高さ1m程度）のみを設置します。情報発信と運営について

設等へ導く情報発信に努めます。

Dさんのご意見

地場産品のPR、情報発信の場として観光シーズン中は出店者負担による実販可能な場所にし、その中から公園の管理経費をまかなうことが望ましい。また、シーニックバイウェイ事業との連携から、シーニックバイウェイ活動団体による運営管理が望ましい。

町の考え方

地場産品のPRなど、地域の魅力を発信するイベント活動は積極的に展開したいと思えます。また管理経費については、運営に支障がない範囲で工夫をし、行政経費の支出を抑制したいと思えます。公園管理については、運営も含めて関連の深い団体等に委ねる予定でいます。E町内会皆さんのご意見等

自然林の維持について

幾種かの野鳥が飛来しており、自然林を残し、小灌木の植栽等により、自然保護を考慮すべき。

町の考え方

下刈りや枝払い、小径灌木の除伐など、通常の育林管理は行いますが、現存の林については、公園の機能として残していきます。また、小灌木の植栽に

ついては、将来にわたる良好な景観の確保、公園の規模等を考慮し、植栽しないこととしましたが、公園を取り囲むように多年性植物を植栽します。

住環境への配慮について

公園に隣接した高台に住宅があり、風が強いいため、町道見晴台道路のブロック擁壁は風の緩衝壁として残してもらいたい。

また、国道駐車帯から大量のゴミが飛散しているのが実態で、公園ができることによってゴミの飛散量が増えることのないように配慮してほしい。

町の考え方

町道見晴台道路のブロック擁壁の撤去や地形の造成によって、風による周辺への影響に変化が生じると思いますが、街区住民のみなさんをはじめとする公園利用者の方々が、容易かつ安全に公園への出入りが出来るよう、ブロック擁壁については撤去を予定しておりますのでご理解をお願いします。また、ゴミの飛散につきましては、早速、国道駐車場の管理者である北海道開発局に現状を報告させていただきます。公園共々、周辺住民のみなさんにご迷惑が掛からぬよう、適正な管理に努めます。

# 平成17年度公共工事等の入札結果（1月～2月執行分）

入札結果については、「行政ホームページ」でも随時お知らせしています。

工事（事業）名	落札業者	落札金額	入札執行日
衣川橋橋梁架替工事（上部工）	ドーピー建設工業(株)	4,200,000円	H18.2.8
南基線側溝整備工事	山本建設(株)	1,600,000円	H18.2.8
富原地区排水路整備工事	山本建設(株)	1,550,000円	H18.2.16
南部地区土砂流出対策工事（ベベルイ川）（H17国債）	大北土建工業(株)	131,000,000円	H18.2.24
北24号道路改良舗装工事（改良工）（H17国債）	(株)アラタ工業	141,800,000円	H18.2.24
北24号道路改良舗装工事（舗装工）（H17国債）	道路工業(株)	43,350,000円	H18.2.24

## 住民相談窓口の共同利用 が始まります

### 住民相談

家庭内の不和、相続問題、離婚問題、借地・借家の問題、交通事故問題、金銭の貸借や、隣近所とのトラブルなどの相談が受けられます。

#### 富良野市市民相談室

【場所】富良野市弥生町1番1号 市役所内  
☎2301（内線2230）

【受付時間】土曜日・日曜日・祝日を除く  
9：30～16：30

#### 無料法律相談

市民相談室の定期特設相談として開設されています。すべての民事問題についての相談に対し、弁護士から法律上のアドバイスを受けられます。

毎月第2日曜日 11時～15時  
事前に予約が必要です。

【連絡先】富良野市役所市民課市民相談室  
☎2301（内線2230）

#### 心配ごと相談所

【場所】保健福祉総合センターかみん相談室  
【受付時間】毎月第1・第3火曜日  
13：00～16：00

【連絡先】上富良野町社会福祉協議会  
☎453505 FAX455499

住民の皆様からの相談については、役場の担当課、または社会福祉協議会の心配ごと相談所において受け付けていますが、平成18年4月からは富良野市の相談窓口も併せて利用いただけるようになります。

### 消費生活相談

訪問販売、通信販売での商品、サービスの購入などでのトラブルについての相談が受けられます。

#### 富良野市消費生活センター

【場所】富良野市若松町17番1号 市役所隣り  
☎1166 FAX1167

【受付時間】土曜日・日曜日・祝日を除く  
10：00～16：00

#### 上富良野町役場町民生活課生活環境班

☎6985 FAX5362

【受付時間】土曜日・日曜日・祝日を除く  
8：30～17：00

相談窓口に直接来られる方はできるだけ、事前に電話連絡ください。

個人の秘密や相談内容は固く守られます。電話での相談も受けられます。

## 十勝岳の火山活動概報

（2006年2月）

### 概況

2 火口は噴煙活動が活発で高温の状態が続いていると推定されます。3日に振幅のやや大きな火山性微動が観測されたほか、14日も振幅の小さな火山性微動が観測されました。火山活動は引き続きやや活発な状態です。火口近傍では注意が必要です。

### 地震および微動の発生状況

2 火口付近の地震計（H点）で、3日22時42分頃から約1分間、振幅のやや大きな火山性微動が観測されたほか、14日も振幅の小さな火山性微動が観測されました。微動の発生源は2 火口周辺と推定されます。空振計には火口からの噴出を示すような振動は観測されず、また、微動の発生前後で火山性地震の増加はみられませんでした。

### 噴煙の状況

2 火口では活発な噴煙活動が続いています。噴煙は白色で高さは火口縁上おおむね200mで経過しました。3日および14日の微動発生時の噴煙の状況は悪天のため不明でしたが、天候回復後に高感度カメラで確認した結果、火口付近に降灰は認められませんでした。

### 地殻変動の状況

GPS連続観測では、火山活動に関連すると考えられる変動は観測されませんでした。

### 問合せ 旭川地方気象台技術課

☎01666368



### 心臓のはたらき

心臓は、体のすみずみに血液を送りだすポンプの役割をしており、生涯休みなく働いています。この心臓の表面には冠をかぶったような私たちの冠動脈がはしっており、ここを流れた血液が心臓に酸素、栄養を供給しています。

### 動脈硬化と狭心症 心筋梗塞

冠動脈に動脈硬化がおこると血管の内腔が狭くなり、血液の流れが悪くなり心臓に十分な血液を送り出せなくなります。安静にしているときには症状がなくても、運動をしたときに胸が締め付けられるような痛みが出るのは、心臓の動きに必要な酸素が冠動脈を通して十分に供給されず、心臓の筋肉が虚血の状態となるためです。狭心症では、体を休めると虚血は改善され、症状も通常数分以内に消失します。急性

心筋梗塞では、動脈硬化の部位にたまっていたアテロームというコレステロールの固まりが破れ、冠動脈は血の固まりで完全につまって血液が流れなくなり、心臓の筋肉が壊死します。安静、運動に関係なく、突然、胸部に激しい痛みが起これば15分以上続きます。また、持続性の胸痛とともに不安感、動悸、息切れ、冷汗、めまいなどを伴います。重症化すると、心臓のポンプ機能が低下して心不全を起これたり、虚血により不整脈から心臓が止まってしまい、生命に危険な状態となります。

### 検査

狭心症や心筋梗塞の診断は、血液検査、心電図、運動負荷心電図、24時間心電図のほか、超音波検査、心筋シンチグラフィ、冠動脈造影で行います。

### 治療

症状が出たら、点滴や内服治療のほか、血行再建療法として、内科的に手や足から細い管（カテーテル）をいれて血栓をとかしたり、冠動脈の狭窄を広げたり、外科的に冠動脈バイパス術で冠動脈を開通させます。

### 危険因子とライフスタイル

発症、悪化を防ぐためには、ライフスタイルの改善が大事です。冠動脈

硬化の危険因子にはいろいろなものがありますが、高コレステロール血症、高血圧、喫煙が3大危険因子と呼ばれており、それぞれ単独でも2〜4倍の危険性がありますが、2つが合わさると約16倍、3つが合わさると32倍とんでもない数字になります。この他、糖尿病、肥満、ストレスなども危険因子となっています。

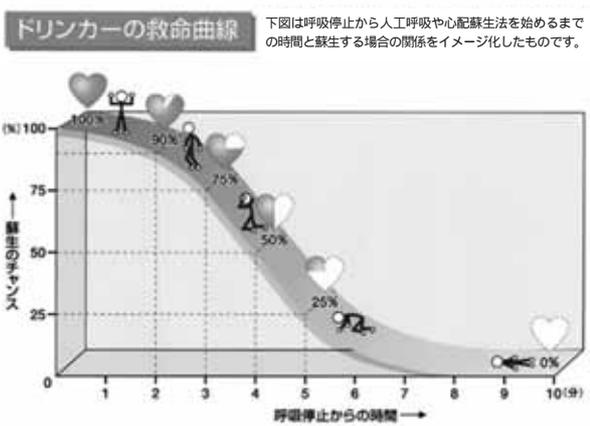
従って、予防するためには次のことを心がけてください。

- ① 禁煙する
- ② 塩分・糖分・脂分を取り過ぎない
- ③ バランスのよい食事をする
- ④ 適度な運動をする
- ⑤ ストレスを避け、規則正しい生活をする
- ⑥ 血縁者に心筋梗塞の人がいれば生活習慣に注意を
- ⑦ 高血圧・高脂血症・糖尿病の早期発見と治療
- ⑧ 強い胸痛を感じたらすぐ病院へ

心臓発作が起きたときに自分でやること  
胸痛・圧迫感などが起きたときには心臓発作の可能性が高く、放置すると10秒ほどで気を失うこともあるので、すぐに救急車を呼ぶ必要があります。

となりにいる人が心筋梗塞を起こしたら  
急性心筋梗塞で亡くなる半数以上が、発症から1時間以内に集中しており、原因のほとんどが、心室細動と呼

ばれる不整脈です。この不整脈がおこると、心臓はけいれんしたような状態となりポンプの働きができなくなるため、2〜3分以内に人工呼吸や心臓マッサージをする心肺蘇生法を行わなければならない。119番通報してから救急隊が現場に到着するまでにその場に居合わせた人が心肺蘇生法の心得があれば助かるチャンスが広がります。ぜひ、一度講習会を受けてください。また、施設によってはAED（自動体外式除細動器）が設置してありますので、至急装着して使用してください。



次号より、町立病院だよりは2か月  
に1回の掲載になります。