

健康

あなたの血管は健やかですか？

健康講座

「人は血管とともに老いる」

「血管の健康はすなわち全身の健康に反映される。生活習慣の変化を背景に動脈硬化を基礎とする疾患、冠動脈（心臓血管）疾患、脳血管疾患、さらに抹消動脈疾患は増えこそすれ、減る気配はない。健康寿命を確保するためにも血管が鍵を握っているともいえる。」北里大学医学部循環器内科学・阿古潤哉教授の言葉です。

血管が健やかであるか？

「血管が硬い、もろい、破れる、詰まる」など動脈硬化を連想されるでしょう。動脈硬化性の変化はすでに20歳頃から始まっているとも言われています。

血管はただの血液を流すだけの管ではなく、私たちが生きていくために血管自身で血液の質や流れを保つ仕事をしています。そんな血管の働きと、健やかさを保つ方法についてお話しします。

血管は外から外膜・中膜・内膜の3層から成り立っており、外膜は太くて丈夫で外部から守っています。中膜は伸び縮みをして血圧の調整をしています。内膜（内皮細胞）は血液中の栄養素

などをやり取りできる働きがあります。

特に注目したいのが、『血管内皮細胞』です。血管の内面を隙間なく覆い、血液が固まらないように調整したり、伸び縮みして血液量や血圧を一定にしたり、動脈硬化を防いだりと大切な働きをしています。このため、血管内皮機能が低下するとすることは動脈硬化の初期段階ともいわれ、心臓や脳血管などの病気に大きく影響してきます。

血管を健やかに保つには

この血管内皮細胞は、全身を流れる血液から直接影響を受け、食事による血糖や血中脂質の増加などで血管内皮の働きは低下してきます。しかし、食後4〜6時間で回復する優れたものです。糖や脂質の高い状態が続かないよう気をつけることが必要です。健診で高い状態を指摘される人は血管内皮が傷ついているかもしれません。

さらに、血管内皮の働きを修復してくれることとして、減塩やビタミンやミネラルの摂取、不飽和脂肪酸の摂取が関係していると言われています。

健康推進課
（62）1111
内線123

血管（内皮細胞）の働き



- 3 膜（大血管）
- 2 膜（細動脈）
- 1 膜（毛細血管）



人権

人権問題

「児童虐待⑨」

児童虐待の相談・通告先

少しでも虐待の可能性を感じたら、速やかに地方法務局、役場、県の福祉事務所、又は最寄りの児童相談所へ相談・通告してください。

みなさんからの一報が、子どもの生命を救うことになるかも知れません。

熊本地方法務局阿蘇大津支局

096-293-2272

高森町役場住民福祉課

0967-62-1111

熊本県福祉事務所

0967-32-0535

熊本県中央児童相談所

096-381-4451

他にも最寄の警察署、民生児童委員、保育園、幼稚園、学校等も相談に応じていただきます。

分ける範囲内で構いませんので、虐待と感じましたら必ず相談・通告願います。



高齢者・障がい者の人権あんしん相談

法務省人権擁護局および全国人権擁護委員連合会では、高齢者や障がい者に対する暴力・虐待などが、依然として数多く発生していることから、高齢者や障がい者をめぐる、様々な問題を解決をはかるため、全国一斉「高齢者・障がい者の人権あんしん相談」強化週間を実施します。

期間

9月5日（月）から11日（日）まで

①9月5日から9日

午前8時30分から午後7時まで

②9月10日・11日

午前10時から午後3時まで

内容

高齢者や障がい者に対する暴力、虐待等の人権に係る問題の相談を受け付けます。

電話番号

0570-003-110

人権擁護委員・法務局職員が相談に対応します。

住民福祉課
人権同和啓発係
（62）1111
内線131

その他

高森中学校生徒が草村町長を表敬訪問しました！

8月24日（水）に、7月末の熊本県中学校総合体育大会や熊本県吹奏楽コンクールにて優秀な成績を修め、8月の全国大会等へ出場した高森中学校の生徒3名（吹奏楽部は代表者1名）が、草村町長へ表敬訪問しました。

生徒一人ひとりから各出場大会での結果報告が行われ、町長からは、大会に出場した選手たちの報告を聞くことができた喜びと、大会で色々な人たちから受けた刺激を今後の活力にし、より一層の高みを目指してほしいということを伝えられました。

生徒名・学年・種目 / 部活動名	出場大会
板井 俊将・3年・剣道	九州中学校剣道競技大会・全国中学校剣道競技大会出場
渡辺 菜凧・3年・テニス	九州中学校テニス競技大会 出場
高森中学校吹奏楽部	南九州小編成吹奏楽部コンテスト 出場

高森中・高森高吹奏楽部ダブル快挙！

上記、高森中学校吹奏楽部の県代表に続き、今年、創部された高森高校も県代表に選ばれるという栄誉をもたらしました。

中学校と高校は共に同じ指導者・早川先生に教わっており、一人の指導者が2校を九州大会に導くというのは、偉業ともいえましょう。音でも成績でも、感動を与えてくれました。



熊本地震により被災された方に

熊本地震により被災されました方々に、心よりお見舞い申し上げます。

高森町では今般の地震に際し、本町在住の被災者の方に、お見舞金等を支給します。

下記に該当する方は、ご連絡ください。

●地震により負傷された方（全治60日以上）

●地震により住家が半壊以上の方（損壊割合が20%以上）



災害時に、高森町に住民登録のあった方が対象です。既に役場にお届け頂いている場合、再度ご連絡の必要はありません。

ご不明な点は、お問い合わせください。

住民福祉課 Tel：0967-62-1111