

町長の

あやめ日記



名古屋市緑区、天白区との交流を始める

本町は、町に隣接する名古屋市の緑区、天白区の両区長と今年の1月に初めて情報交換会を行いました。そしてその後は、互いにメリットのある事業の提携を通じて、住民交流を進められないか模索してきました。

天白区には、大型スーパーなどの大規模な商業施設がありません。また、両区は名古屋の中心地から距離があります。そのため、どちらの住民も本町にできる大規模商業施設に大いに期待しているのではないかと思います。両区との住民交流を深めれば、この施設の利用促進にもつながるとの思いで両区へのアプローチを始めました。会議を重ねるうちに、交流がほとんどないのは、隣接していながら住民がお互いのことをほとんど知らないからだという結論になりました。そこで、まずは互いのPRから始めるというところで意見が一致しました。早速10月13日に天白区長の伊藤容子氏に、本町の女性職員に対してキヤリ

アアップ研修をしていただきました。テーマは「女性の活躍について」です。(詳細は13ページ参照)

次に、本町は10月25日の天白区区民まつりで「東郷町のPR」をしました。11月8日の本町の文化産業まつりには緑区が「まちのPRブース」を出展されました。今後、こうした交流を重ねて太い絆ができれば、名古屋市との連携という大きな夢が広がります。

これまで名古屋市が周辺自治体と具体的な事務事業で提携した例はありません。つまり今後、両区と本町でうまく事業連携ができれば、それは名古屋市中でも先進事例になるのです。ぜひとも成功させたいと考えています。

人口減少時代の今、市町村はそれぞれの行政圏の垣根や規模の大小を超えた広域的な考え方でまちづくりを進めなければ勝ち残ることはできません。本町も尾三地区だけでなく名古屋市とも、相互にメリットのあることからしつかり連携を進めていきます。

東郷診療所所長の久保奈津子です。



ドクター久保の

健康ワンポイントアドバイス!

脳卒中予防十か条①

脳卒中は、脳の血管が詰まる脳梗塞、脳の中の血管が破れて出血する脳出血、脳の血管にできたこぶ(脳動脈瘤)が破裂して出血するくも膜下出血の3つのタイプに分けられます。どのタイプでも、予防のためには脳の血管をいかに健康に保つかが重要です。

脳卒中協会が作った、脳卒中予防十か条を紹介します。

①手始めに高血圧から治しましょう

最高血圧が140/159の人は、脳卒中で死亡する危険度が、血圧が高くない人と比べて3倍、180以上の人は7倍にもなります。血圧が高いと血管に負担がかかって破けたり、血管の壁が傷ついて血栓ができたり、動脈硬化が進行したりします。

②糖尿病放っておいたら悔い残る

糖尿病のある人はない人に比べて、2〜4倍脳卒中になりやすいといわれています。また、境界型(糖尿病領域と正常の間)でも、動脈硬化が進行す

ることが分かっています。

③不整脈見つけ次第すぐ受診

高齢者に多い心房細動(心房の一部がふるえてけいれんが起きる状態)では、心臓の中にできた血栓がはがれて流れていき、脳の血管で詰まってしまふことがあります。心房細動のある人はない人に比べて5倍も脳梗塞(心原性脳塞栓症)になりやすく、また重症化する危険もあります。

動悸やめまいがしたり、脈が乱れたりするときは、不整脈が疑われます。すぐに病院で心電図を確認してもらいましょう。血栓ができるのを抑える薬で、脳卒中になる確率を下げられます。

④予防にはタバコを止める意志を持って

タバコは「百害あって一利なし」といわれます。喫煙を続けると、血管の壁が傷ついて動脈硬化が進み、脳卒中が起こりやすくなります。また、がんや心臓病のリスクも高くなります。タバコを吸っている人は、ほかの治療が台無しです。禁煙をお勧めします。今回は5〜10箇条を紹介します。