

原稿を執筆している11月現在は寒い日が続いておりますが、広報誌が掲載される12月頃にはもう積雪がある頃でしょうか。皆様、体調にはご自愛ください。

今回は高血圧についてお話しようかと思えます。高血圧は皆様もご存じの通り、心筋梗塞や脳梗塞、大動脈解離など万病のもとでございます。近頃、夏場から冬場になり、血圧上昇がみられる患者様が当所でもかなり増えております。塩分制限、薬剤を継続的に内服すれば、しっかりと血圧をコントロールできるため、ぜひ通院は続けていただければと思います。また最近、血圧変動が大きくて心配だとの声をよく聞きます。気温の寒暖差や、労作などで血圧は容易に変動します。脱水も見落としがちな要因のひとつです。水分が足りない、薬の血中濃度があがってしまい、薬が効きすぎてしまうということがあります。血圧変動が大きくて心配な方は、ぜひ飲水習慣をつけてみてください。

こちら診療所
所長 阿部 翔太郎

海外暮らしから国内移住へ。 宮城のみなみ・ぐるっと移住体験で 町を紹介しました

仙南地域9市町村を舞台に、ライフスタイルとキーワードからコーディネートできるセミオーダータイプの移住体験「ぐるっと」の様子を紹介します。体験するのは丸森町・川崎町・七ヶ宿町・蔵王町の4町。参加者は海外生活のご夫婦です。全3泊4日の行程のうち、3日目の夕方に七ヶ宿に到着。宿泊から翌日は町の案内を東から西まで行いました。ご夫婦は、特に奥さまの実家が仙台にあり、週末ごとに実家の母親に会いに行くことができる距離で気に入った移住先を見つけられたら、という気持ちで移住体験に参加されたそうです。案内を終えて感想を尋ねると、「実際に来訪して目で見るのが大切と思いました」ということでした。移住を検討する上で貴重な材料になったのではないかと思います。



▲宿泊先の街道HOSTELおたて玄関前にて撮影



七ヶ宿暮らし研究所・くらけんCafé
TEL : 0224-26-6933
〒989-0632 七ヶ宿町字田中道下39-2 (火・水曜定休)
HP : shichikashuku-miyagi.co.jp



くら研HP



Hello everyone Shichikashuku!

I hope everyone has been keeping warm as it has been getting colder. In Edmonton, where I'm from, it has already been snowing since October. Which brings us to one of the best Holidays in winter, Christmas.

Since I live where it snows for about 5 months, we tend to get tired of snow in February. However, the winter activities are the best, skiing and snowmobiling are common in Alberta. There are a few places I would recommend such as Jasper which has a few mountains to ski, as well as Banff. Banff is a popular vacation destination for Japanese in Canada as well so getting around there shouldn't be difficult, plus they have hot springs there, just be careful going in winter as it can get really cold!

For me Christmas is a special time of year, it is wonderful to get presents for friends and family and share a wonderful day exchanging gifts. Often we eat turkey on christmas which is a big bird found in the US. Another reason I like Christmas is because my birthday is right after, sadly that does not mean I got double the presents. However, the best year was when my brother and I got an Xbox and Game cube for Christmas. I still remember how surprised we were to get both. It is going to be a different year as I haven't celebrated Christmas without family, so I hope each of you can enjoy Christmas and the New Year

Take care and Happy Holidays!

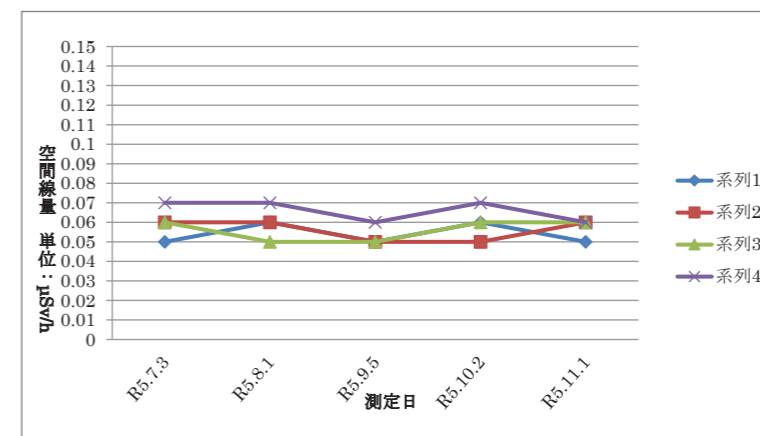
七ヶ宿町放射性物質除去土壌仮置き場の放射能測定結果

11月1日に柏木山放牧場の空間放射線量及び地下水放射性物質量を測定した結果、以下のとおりとなりました。

平成25年5月から空間線量を測定していますが、追加被ばく量が年間1 mSvを超えないように管理され仮置き場が安全に保たれていることを表しています。

※仮置き場内の4点を定点とし測定しています。

仮置き場の空間線量の推移



○地下水の測定結果

単位:Bq/kg

調査項目	測定値
放射性ヨウ素 (I-131)	不検出
放射性セシウム (Cs-134)	不検出
放射性セシウム (Cs-137)	不検出

測定開始時から不検出となっています。

●お問い合わせ

総務課 ☎ 37-2111 (担当:黒澤)