



アルコールがボケを引き起こす怖さなどについて学んだ第1回すこやか健康講座(1/18)

3合から4合の晩酌を続けた人は、著しく委縮させてしまう。20年以上

■脳を委縮させるアルコール過飲

また、「毎日2、3合以上のお酒

を飲む人は危険。お酒をたくさん飲む人はボケやすいタイプの典型。アルコールは脳の前頭葉という部分を著しく委縮させてしまう。20年以上3合から4合の晩酌を続けた人は、

不眠については、「眠れないと血圧が高くなり、高血圧が悪化すると脳に大きなダメージが生じる。放置すると小さな脳梗塞が発生し、ボケ

■不眠もボケの引き金に

子どもへの健康指導の必要性などについて

子どもへの健康指導の必要性などについて言及しました。由から進んでいないのが現状」、と

■子どもの頃から健康教育を

平均60台半ばでボケてしまう」と、と過飲の危険性について強調しました。

■脳は傷つくと回復しない

苗村教授は講演の最後に、委縮した脳の写真や病気の患者のCT画像を見せながら「これらはアルコール性脳委縮といわれる症状で、長い間多量のアルコールを飲み続けた結果脳はいつたん傷いてしまうとともに質を大きく損なってしまうことの怖さを訴えていました。



長年のアルコール過飲が原因で委縮した脳

お酒の過飲は「ボケ」の大きな原因

すこやか健康講座「アルコールが脳と心に与える影響」

平成21年度第1回すこやか健康講座が1月18日、市保健センターで開かれ、各地区からの参加者が、アルコールが脳に与える影響などについて学習しました。

\* \*

講座は、検診受診者や健康づくりに関心のある市民を対象に開かれているもので、毎回テーマを変え、5回の開催が予定されています。今回は、秋田大学保健管理センター所長で医学博士の苗村育郎教授が「アル

■ボケにつながる4つの因子

苗村教授は、はじめにボケの引き金となる因子として高血圧、コレステロール、アルコール、不眠の4つを上げ、「ボケになるのは多くの場合、食事などの生活習慣や健康管理の悪さが原因。高血圧や高コレステロールは脳を委縮させてしまう。血中脂肪濃度が高い人は60歳以上の女性に多く、総コレステロール値が200を越える人は、70歳前後でボケる人が多くいる」と指摘しました。

平均60台半ばでボケてしまう」と、と過飲の危険性について強調しました。

森吉山ダム完成に向けて最終段階に

森吉山ダム湛水式



▲小又川が流れる排水路を閉じるスイッチを押して湛水を開始した森吉山ダム湛水式

森吉山ダム湛水式が1月20日、森吉山ダム管理庁舎で地権者や行政関係者ら約40人が出席して行われ、小又川が流れる排水路のゲートを閉鎖し、試験湛水が始まりました。

試験湛水は、ダムの本格的な運用を始める前に、貯水位を上昇及び下降させ、ダム堤体、基礎地盤、貯水池周辺の地山などの安全を確認することを目的に行われます。

森吉山ダムの試験湛水は、現在小

又川の水が流れている仮排水路トンネルを締め切ることによって湛水が開始されます。例年通りの降水量の場合、2月には標高約150メートル(深さ約40メートル)まで水位を上げます。3月から10月までの期間は水位を、標高129メートル程度まで下げて、10月から12月頃には最高水位(深さ約67メートル)まで上げ、平成23年1月には最低水位(深さ約33メートル)まで下げて終了する予定です。湛水式で津谷市長は「地域の健全な発展には、安全で安心して住める国土の基盤整備が必要。災害から地域住民の生命財産を守るためには、洪水の防衛、被害軽減のための河川改修とともにダムの整備が重要です。森吉山ダムは、長い年月を経て、いよいよ完成が間近となりました。一日も早くダムが完成することを願います」などとあいさつ。



▲津谷市長から委員一人ひとりに委嘱状が交付されました

北秋田市観光振興計画策定委員委嘱状交付式が1月7日、市役所森吉庁舎で開かれ、観光産業に携わる団体やNPOなどの代表者ら10人に津谷市長から委嘱状が交付されました。本計画は、森吉山を中心とする多くの自然資源や綴子大太鼓など地域固有の観光資源、イベントなどの観光素材を有機的に連携させることにより、相乗的な魅力を高め合っていることで、にぎわいを創出するため立案するものです。また、地域経済の活性化や愛着と誇りの持てるふるさとづくりなどの観光振興の意義とその方向性を明らかにし、市民や地域

策定委員会では、市の観光の現状と課題、観光振興の基本計画と地域別計画、観光振興計画の推進に向けた取り組みなどを審議し、3月末までに平成22年度から27年度までの計画を策定し、市長に提言します。津谷市長は、委員一人ひとりに委嘱状を交付したあと「森吉山を中心として太平洋、安の滝、スキーマ、大太鼓などたくさん観光の宝がある。また、森吉山ダムが完成すると新たな方向性もでてくる。それらの観光資源と内陸線や大館能代空港などを有機的に繋げて、広域観光を実現したい」などとあいさつしました。

観光素材を有機的に連携し、魅力ある観光圏に

北秋田市観光振興計画策定委員委嘱状交付式

この後、事務局から計画策定の趣旨を説明したあと、委員らは、圏域の周遊観光のあり方や観光業界の協働・連携、情報発信など様々な観点から活発な意見を交換をしました。