



こんにちは！ 松前町地域包括支援センターです♪

脱水症はあなどれない！

今年も暑い日が続いていますね。夏は熱中症や脱水症の多い季節です。どちらも子どもや屋外によく出ている人の症状と思われがちですが、自宅にいながら熱中症や脱水症で倒れる人が多いって知っていますか？
また、脱水症は大きな病気を引き起こすきっかけにもなりますので高齢者の方は特に注意してください。

<p>脱水症が怖い理由</p> <ul style="list-style-type: none"> 血液が濃くなるため、脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすい。 症状がすすめば、昏睡状態になってしまうことがある。 	<p>なぜ高齢者に多い？</p> <ul style="list-style-type: none"> 体内の水分量が少ない 腎臓の機能が低下する のどが渇いていても、渇きを感じにくい トイレが近くなることを理由に水分を控える傾向がある 	<p>水分補給のタイミング</p> <ul style="list-style-type: none"> 食事、間食 起きた時 寝る時 入浴後 など <p>水分をこまめにとることが大切です。また、飲み物だけでなく、水分量の多い食事を心がけましょう。歩行や排泄で介助が必要な方、糖尿病があり常用薬として利尿剤や下剤を使用している方などは要注意です。</p>
<p>脱水症の症状</p> <ul style="list-style-type: none"> 皮膚の乾燥 尿量の減少 元気がない ボーッとしている など のどの渇き 体重減少 		

夏は、脱水症予防だけでなく熱中症予防として、日中の暑い時間帯は散歩や戸外の作業を避ける、状況にあわせて風通しをよくすることや冷房などを使い室温を調整するなど、快適な環境を整えることが大切です。

また、日ごろから近所付き合いでお互いに声をかけあい状況を確認することや、離れて住む高齢の親に電話して健康を気遣うことも、予防や早期発見につながります。

問 健康課地域包括支援センター係 ☎985-4205

ふるさと歴史散歩⑤①

滝姫ゆかりの地を訪ねる

(松前史談会レポート)

滝姫は京都の公家の姫ですが、侍女3人と共に小舟に乗せて流されました。流れ着いた松前の浜では人々に大切にされましたが、やがて頭に桶をのせ魚を売り歩く仕事を始めました。その健気な生き方に感動した浜の婦人たちが、姫と同じ服装で行商をするようになったのが、「おたた」だといいます。その後、滝姫は「おたた」たちや地域の人々の守り神として、行商の安全や豊漁・豊作を祈願されるようになりました。

① 滝姫神社 (天保山)

神社は、昭和9年の勸請とある。5月3日には、港祭りが盛大に行われた。加藤嘉明の水軍が出兵した頃の松前の城や港、伊予灘の様子はどうだったろう。今も地名として残るお台場や船番所はあのあたり。中村草田男が松前入江と詠んだ当時の浜や新地の様子は、などと言いながらしばらく散策した。神社は、漁協と新立地区の人々によって大切に祀られている。

② 滝姫堂 (義農公園)

最初は大念寺の境内にあったが、現在は義農神社のすぐ南に並んでいる。本村の区長さんから堂内の説明を聞かせてもらい、滝姫の行商姿を描いた掛軸も見せて頂いた。初めてのことで、参加者一同は興奮した。「義農の墓」の地に公園ができたのは昭和30年ころだが、その後次々と整備され、松前町の文化のメッカとなった。

③ 四つ黒大権現 (東古泉)

ここでは、スタートから参加されていた東古泉の区長さんから説明を聞くことができた。やはり、扉を開けて中を見せて頂くのは初めてであった。供養の塔が保存されている。滝姫と3人の侍女は、4つの塚に別々に葬られていたが(四つ黒の地名のいわれ)、安永年間(1772-1780)になって、一緒に祀られることとなった。滝姫神社も滝姫堂もここから勸請されたという。

8月のふるさと歴史散歩は休みます。

問 松前史談会 (鷺野) ☎984-5439



▲天保山 まさき港まつりでにぎわった。林立する大漁旗



▲滝姫のおたた姿を描いた掛軸の説明をする本村の区長さん



▲四つ黒大権現の内部保存されている供養塔の説明をする東古泉の区長さん