

脳卒中予防 高血圧注意 塩分制限を

県内総合 ニュースセレクト

災害発生後は、脳卒中や心臓病など動脈系疾患の予防も大切です。橋本洋一郎医師（済生会熊本病院脳卒中センター特別顧問）に脳卒中対策のポイントを聞きました。（高本文明）



橋本洋一郎医師

脳卒中予防十か条（日本脳卒中協会）

- 1 高血圧 手始めに高血圧から治しましょう
- 2 糖尿病 糖尿病放っておいたら怖い残る
- 3 心房細動 不整脈 見つかり次第すぐ受診
- 4 禁煙 予防にはタバコを止める 意思を持って
- 5 飲酒 アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- 6 脂質異常症 高すぎる コレステロールも 見逃すな
- 7 塩分制限 お食事の塩分・脂分 控えめに
- 8 運動 体力に合った運動 続けよう
- 9 適正体重維持 万病の引き金になる 太りすぎ
- 10 万が一の場合 脳卒中 起きたらすぐに病院へ

「脳卒中は、脳血管が詰まるか、破れるかによって起こります。高血圧は、血管に負担をかけるので、予防の第一歩です。また、糖尿病や脂質異常症も、血管を傷めます。禁煙や適量飲酒も大切です。運動は、体力に合ったもので、毎日続けることが大切です。食事の塩分や脂分を減らすことも、予防に効果的です。万が一、脳卒中が起きたら、すぐに病院へ行くことが大切です。」

被災者ケア Q&A

被災者のケアについて、医師に聞く。被災者のケアについて、医師に聞く。被災者のケアについて、医師に聞く。

益城町の神社 再び被災

木山神宮・惣領神社

2026年熊本地震で震度6強を観測した益城町では、再び神社が被災した。2度の震度7に見舞われた10年前の熊本地震でも大きな被害を受け、ようやく再建されたばかりで、神社関係者は戸惑いを隠せない。（1面参照）



震度6強の揺れで鳥居やこまなどが倒壊した木山神宮の境内＝7月31日、益城町



震度6強の揺れで鳥居や灯籠、玉壇などが倒壊した惣領神社の境内＝7月31日、益城町

「何度試験が…」戸惑う関係者

木山神宮は10年前の地震でも大きな被害を受けた。2度の震度7に見舞われた10年前の熊本地震でも大きな被害を受け、ようやく再建されたばかりで、神社関係者は戸惑いを隠せない。益城町では、2度の震度7に見舞われた10年前の熊本地震でも大きな被害を受け、ようやく再建されたばかりで、神社関係者は戸惑いを隠せない。

「復旧 全力で支援」 金子国交相

金子国交相は、被災地を視察し、復旧に全力で支援する意向を示した。金子国交相は、被災地を視察し、復旧に全力で支援する意向を示した。金子国交相は、被災地を視察し、復旧に全力で支援する意向を示した。

米軍 水16トン 救援輸送

駐日大使 木村知事と面会も



米軍輸送機「KC-130」から救援物資の水を下す自衛隊員＝9日、益城町

サギソウ

明るく開けた湿地



くまもと・花散歩

映画案内

映画館のサイトも check!!

8月10日(月)

天草市

本選第一映画

0969(23)1417

https://dalichieiki.com

新市街

Denkikan

096(352)2121

https://www.denkikan.com

二人以上は1100円×人

- ★ドラえもん のび太の日本誕生
- ★フィルム上野子 100円 11:30
- ★モブ子の恋 11:30 2:15 2:45
- ★マニッシュ 11:30 2:15 2:45
- ★マニッシュ 11:30 2:15 2:45
- ★マニッシュ 11:30 2:15 2:45

★急に具合が悪くなる

- ①14:00 本編196分
- ★夢遊病者 100円 11:30
- ★きんぐ 11:30
- ★新選組 11:30
- ★フライベイト・ケース 11:30
- ★3000 11:30
- ★11:30 本編73分
- ★トワイライト 11:30
- ★海辺の一日 11:30
- ★死ねばいいのに 11:30
- 14日公開 女性速行 11:30

映画館のサイトも check!!

本選第一映画

Denkikan

本選第一映画

Denkikan

びびるすイノベーションスタジオ

ワーキングスペース

ホームページの作成&活用相談会

日時 8/17(水) 24:00-26:00

参加費/無料

主催 公明党と産業支援財団

あかりテラス相続無料相談会

日時 8/18(木) 26:00-28:00

参加費/無料

主催 司法書士法人あかりテラス

相続手続き・遺言手続き無料相談会

日時 8/20(土) 27:00-29:00

参加費/無料

主催 上原行政士事務所

米穀シフォンケーキ教室

日時 8/24(水) 30:00-32:00

参加費/4,000円

主催 米穀シフォンケーキ教室

(第3種郵便物認可)



校舎被害の龍峯小(八代市)

住民不安 昨年大雨で床下浸水

龍峯小は、7月25日八代市を襲った大雨で、校舎の床下が浸水した。住民は、校舎の安全が心配で、避難所へ避難した。大雨で、校舎の床下が浸水した。住民は、校舎の安全が心配で、避難所へ避難した。大雨で、校舎の床下が浸水した。住民は、校舎の安全が心配で、避難所へ避難した。

夏休み明け授業はどこで…

この人に聞く

随時掲載

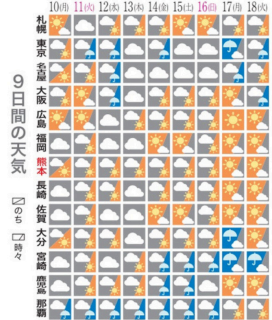
学校心理士スーパーバイザー 大塚芳生さん



おつ・よしお、1965年、熊本県八代市生まれ。熊本大学教育学部卒業。熊本大学心理士スーパーバイザー。熊本大学心理士スーパーバイザー。

子どもの心のケア 長く続く

2026年熊本地震は多くの子どもたちが被災した。被災した子どもたちの心のケアは、長く続く。被災した子どもたちの心のケアは、長く続く。被災した子どもたちの心のケアは、長く続く。



天気急変の兆し... 大気の状態が不安定で、天気が急変する可能性があります。特に、山沿いは雨の影で、暴風雨が発生する可能性があります。



大気汚染	PM2.5	PM10	オゾン
少ない	6-12時	12-18時	18-24時
多い	18-24時	18-24時	18-24時

2026 熊本地震	生活関連情報
熊本県庁	熊本県庁
熊本県庁	熊本県庁
熊本県庁	熊本県庁

データ共有、
いませんか？

関記事をコピーしたり、
著作権の観点では注意が必要です。



ピンク

熊日クリッピングサービス
熊日クリッピングサービス
熊日クリッピングサービス
熊日クリッピングサービス

熊日クリッピングサービス

熊日クリッピングサービス

熊日クリッピングサービス

熊日クリッピングサービス

熊本学園大学・水俣学ブックレット No.19

水俣病 これまで・今・これから

水俣病 公式確認70年

水俣病 公式確認70年

水俣病 公式確認70年

熊日クリッピングサービス

熊日クリッピングサービス

熊日クリッピングサービス

熊日クリッピングサービス

