

健康だより 薬々1万歩教室



スキーストックのような2本のポールを持って歩くのが『ノルディックウォーキング』。ポールの使い方によって足腰に負担がかからず楽しく歩くことができたり、運動強度をアップさせることもできますので老若男女の健康づくりに最適!

	1回目	2・3回目	4回目
ひびち	9月20日	10月1日 10月11日	10月24日
時間	10:00～15:00	10:00～12:00	10:00～15:00
会場	大津コミセン	総合体育館	える夢館
内容	午前：ロコモティブ体操 昼食：手作り秋あじ汁 午後：コロちゃんを目指して歩こう	ノルディックウォーキング 10/1：元気の森ウォーキング ロードを歩こう 10/11：コースは当日までのお楽しみ	午前：ロコモティブ体操 昼食：手作り豚汁 午後：元気の森ウォーキング ロードを歩こう
講師	健康保養ネットワーク フィットネスアドバイザー 武田 美智代 氏	町職員	健康保養ネットワーク フィットネスアドバイザー 武田 美智代 氏

- ★ 対象者 介護予防教室に参加して2km程度を無理なく歩くことができる方
- ★ 定員 25名(全日程に参加できなくても参加可)
- ★ 服装 運動しやすい服装、履きなれた運動靴
- ★ 持ち物 帽子、飲み物、タオル(持ち物はリュック等に入れ、両手が使えるようにしてきてください) 9月20日と10月24日に参加する方は、主食となる「おにぎり」、ノルディックポールをお持ちの方は当日持参ください。
- ★ 保険料 イベント傷害共済保険料として1人1回あたり21円をその都度、負担していただきます。
- ★ その他 教室期間中、希望者には無料で万歩計を貸し出します。
- ★ 申込み 役場福祉課健康係 ☎574-2214 (申込み締め切り：9月14日)

詳しくは・・・【お問合せ先】 役場福祉課健康係 ☎(574) 2214



心臓の病気の話 (その5)

豊頃医院院長 八重柏政宏

① 薬物療法
今回は前回に引き続き虚血性心疾患の治療に関して解説します。虚血性心疾患は心臓を養う血管(冠状動脈)が狭くなること(狭窄)で起こることは前回説明しました。従って治療の原則は冠状動脈での血液の流れを回復させることです。治療法としては①薬剤を使って血管を広げる方法、②カテーテルを使って血管を広げる方法、③詰まった血管をバイパスして別のルートで血液が流れるようにするバイパス手術の3つがあります。

② バイパス手術
カテーテルでの治療が難しい、冠状動脈がひどい狭窄を起こしている様などときに健康な血管を冠状動脈につないで細くなった部分をバイパスします。今年天皇陛下もバイパス手術を受けられています。手術手技の進歩で以前に比べ安全に手術できるようになっています。

③ バイパス手術
では実際の患者さんにはどういった治療法が行われるのでしょうか。検査の結果、冠状動脈が狭窄しているのはっきりした場合は、カテーテル法もしくはバイパス手術を行うのが原則です。なぜなら根治的な治療法になるからです。狭窄が確認されないが狭心症が否定しきれない場合や、カテーテル検査や手術ができない時は薬物療法となります。

④ カテーテル法
カテーテルを用いて細くなった冠状動脈を拡張させる方法です。造影剤を用いた検査で細くなった部位を明らかにし、その後で風船をつけたカテーテルで細くなった血管の部分を広げます。そのままでは再び狭窄することがあるので、最近では薬物溶解性ステントという血管の内張りをする器具を血管の広がった部位に挿入

心筋梗塞でも発症から6時間以内であれば、カテーテル法で冠状動脈の血流を再開させれば死滅する心筋が少なくなり、心臓の受けるダメージを小さくすることができます。そのため発症からできるだけ早い時間に病院を受診する必要があります。豊頃医院でも心筋梗塞は確認次第救急車で専門病院へ搬送する体制を作っています。

☆今月の話題～ This month's topic ☆

夏も終わり、季節は秋へ...

こんにちは!みなさん楽しい夏を過ごされましたか?そうだといいです!私は、キャンプをしたり、バーベキューをしたり、お祭りに参加したり、花火を見たりとけっこう忙しかったです。だけど今、夏は終わろうとしています。そして、夏も楽しかったけど、私は一番好きな季節(秋)が来るのを楽しみにしています!

私の故郷に戻ってみると、秋は美しく、葉は赤、オレンジ、黄色の光り輝く色合いに変わります。9月頃は普通まだシャツやジーンズ、時々短パンでも十分なくらい温かいですが、夜は涼しくなり、寒くはありませんが、夏の終わりを感ずるには十分なくらい涼しくなります。秋は常に私の好きな季節で、中でも9月が一番好きな月です。

9月の初めに、私の故郷では郡の大きなお祭りがあります。ジャムのような自家製品を買ったり、遊具で遊んだり、音楽や他のショーを見たり、品評会で入賞した馬などの地方の家畜を見たりすることができます。

9月はさらに学年の始めです。クラスメートが夏の間どんな風になっているかなと、常に少しわくわくさせてくれました。皆が誰のヘアスタイルや髪の色が変わったとか、誰が背が高くなったとか、誰と誰がデートを始めたとか知りたかったし、長い2か月半の夏休みの間会わなかったかもしれない友達に久しぶり会えるのが良かった。

そして、もちろん9月には私にとってのスペシャルボーナスのある私の誕生日があります!

それでは北海道の9月と秋の始まりを楽しみましょう!

DANA'S DIGEST

Hello again! Did everyone have a good summer? I hope so! I was pretty busy camping, having BBQs, and attending festivals and fireworks. But now, summer is ending, and although it was fun, I'm looking forward to my favorite season-fall! Back in my hometown, fall is beautiful! The leaves change to brilliant shades of red, orange, and yellow. The days in September are usually still warm enough for shirts and jeans, and sometimes even shorts. The nights, however, become cooler. They aren't cold, but just cool enough to show that summer is gone. Fall has always been my favorite season, and September is probably my favorite month. At the beginning of September, my hometown has a big county festival. We can buy homemade goods like jams, ride carnival rides, watch music and other shows, and see prized local farm animals like horses. September is also the beginning of the school year. It was always a little exciting to see how your classmates changed over the summer. Everyone wanted to find out who changed their hair style or color, who got taller, who started dating who, and it was nice to see friends that you may not have seen over the long two and a half month summer vacation. And of course, my birthday is in September-a special bonus for me. So let's enjoy September and the beginning of fall in Hokkaido!