

健康 万歩計

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

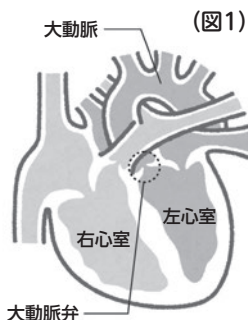
小笠原 幸 裕 先生
ファミリークリニック☆希望・院長



高齡化社会に伴い 大動脈弁狭窄症 が増えてきました。

ここ10年の間に、大動脈弁狭窄症という心臓病が増えてきました。手術した患者さんは平成14年の1年間に1万人だったのですが、平成24年は2倍の2万人になったそうです（日本胸部外科学会統計）。大動脈弁狭窄症は、主に動脈硬化によって起こることが多いため高齢者が増えたことが主な理由です。高齢者の約4%が大動脈弁狭窄症に罹っていると言われていています。私の かかりつけ患者さんも10年、15年と長いお付き合いをしているうちに以前はなかった心雑音が聴こえるようになり心臓超音波検査（エコー検査）をやってみたら大動脈弁狭窄症になっていたという方が増えてきました。

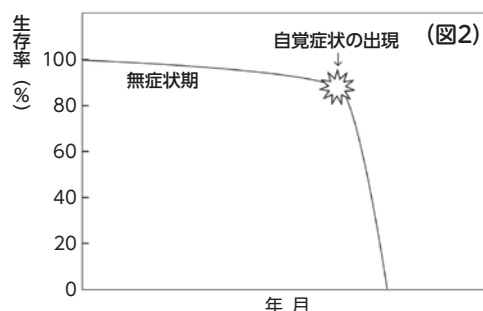
大動脈弁狭窄症という病気を知るためには、大動脈弁を知っていただく必要があります。大動脈弁は、心臓の左心室から大動脈に血液が流れていく出口にあります（図1）。出口にあってドアのような働きをしており開いたり、閉まったりしています。大動脈弁狭窄症になると、弁が硬くなってドアがきちんと開かない状態になってしまうのです。



出口の面積が、正常では3～4cm²であったものが、おおむね1cm²になってしまうとかなり進行した大動脈弁狭窄症と診断されます。

大動脈弁狭窄症は症状が出現しづらいため医師も患者も家族も気がつかないまま進行してしまう病気です。また、いったん症状が出ると生命予後が急激に悪くなってしまうため、適切な時期に診断しておきたい病気なのです（図2）。なお、症状は、息切れ、意識消失、動悸、胸痛です。

とはいうものの、ほとんどの患者さんは軽症の大動脈弁狭窄症です。5年以上も無症状のまま何事も起こらず経過することは少なくないため、初めから悲観的になることはありません。定期的に診察、検査を受けて頂くことが大切です。



つがる つながる いきいき健康まちづくり通信

健診事後指導教室 ～さらば脂肪！ 減量のコツを学ぼう～

今回は、健診事後指導教室に参加されている方をご紹介します。

この教室は、つがる市民健康づくりセンターでのマシントレーニングや栄養指導などを合わせて減量を目指すものです。健康診断の結果、BMIが25以上の方が対象で、対象者には個別通知をしています。



柏 下町地区
葛西さん(60歳)

仕事を辞めてから10Kg近く太り、健診結果でBMIが高くなっていました。たまたま広報に掲載されていたトレーニングルーム体験会の記事が目に入り「マシンははじめてだけど、とにかく参加してみよう」と体験会に申し込みました。参加してみると、他に人がいるのでさばれないし、みんながやっているのを見ると刺激されて少し辛くても続けられました。また、参加者同士で話ができるのもいいと思いました。

健診事後指導教室では食事指導もありました。今までと同じことをしてはダメだと思い「果物は半分まで」「まずは野菜を食べる」「食品に含まれる砂糖の量を確認して控えよう」という気持ちにもなりました。また、体を動かす機会を増やそうと若がえり健康教室にも参加するようになり、2～3Kgですが体重は減ってきました。

問題は冬です。外に出て体を動かす機会が少なくなるので、これからもつがる市民健康づくりセンターで行われる若がえり健康教室などに続けて参加したいです。

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線307）



ゆるキャラグランプリ「最終決戦!!」

みなさんに大変長らくお付き合いしてもらっていた「ゆるキャラグランプリ」。
最終決戦は、11月18日(土)、19日(日)の2日間、三重県のナガシマスパーランドで開催されました。今年のご当地部門に681体のキャラクターがエントリーしましたが、わたしの最終順位はというと...「76位」!

昨年の566位から大躍進!10,947票をいただき、県内キャラクターの中ではトップになることができました。これも皆さんの温かい応援のおかげです。会場でもわたしのことを知っている人や声援をくれる人がたくさんいて、とても感動しました。たくさんの応援、本当にありがとうございました!

これからも、いろんな人につがる市を知ってもらうためにがんばってPRしていきます。引き続き、応援よろしくね!



ステージ上からアピール



三重の子どもたちにも大人気



ゆるキャラファンで埋め尽くされた会場

納税思想を普及啓発

税を考える週間(11月11日～17日)の一環として、市納税貯蓄組合連合会(秋田豊年会長)では「税」に関する作品を募集。市内の小中学校から習字277点、作文80点が寄せられ、11月11日と12日の2日間、イオンモールつがる柏のイオンホールに展示されました。会場では、大勢の市民らが作品を展覧し、納税思想の高揚と啓発に役立てられました。11日には優秀作品27点の表彰式が行われ、出席した入賞者一人一人に秋田会長から表彰状が伝達されました。

入賞者は以下の通りです。(敬称略)

市長賞 習字: 成田杏菜(森田中3年)

教育長賞 習字: 亀海 彩(木造中2年)

納貯連会長賞 習字: 高橋夏姫(車力中1年)

習字各賞(小学生)

金賞: 尾野瑠依菜(車力小1年)、高橋香乃(向陽小2年)、斎藤愛翔(穂波小3年)、高橋才(瑞穂小4年)、三橋春歌(瑞穂小5年)、開米夢々(車力小6年) **銀賞:** 秋田谷帆香(向陽小1年)、白戸秀侑(穂波小2年)、鳴海仁那(車力小3年)、坂本詩音(車力小4年)、對馬希実(瑞穂小5年)、神美結(稲垣小6年)

銅賞: 平野心結(向陽小1年)、坂本大悟(向陽小2年)、相馬采奈(柏小3年)、齊藤亜音(向陽小4年)、藤田愛衣(向陽小5年)、木村優牙(穂波小6年)

作文各賞(中学生)

金賞: 對馬健斗(森田中3年) **銀賞:** 伊丸岡朝陽(車力中2年) **銅賞:** 會津侑南(車力中1年)

