

心不全

川口市立医療センター 循環器科 **あつみ わたる 渥美 渉**



心不全とは、心臓の何らかの異常により心臓のポンプ機能が低下し、全身が必要とする血液を十分に送り出せなくなった状態のことです。血液が全身にうまく循環しなくなると、心臓はなんとか血流を保とうと、多くの血液を運び、結果として全身の血管に血液がうっ滞（停滞すること）します。肺で血液がうっ滞すると、酸素の交換が行いづらくなり、坂道を上ったり重いものを持ちたりすると息苦しくなる症状（呼吸困難）が現れます。これが悪化すると、就寝中にも呼吸困難が発症します。また、全身の血液のうっ滞はむくみ（浮腫）を引き起こし、体重の増加にも繋がります。

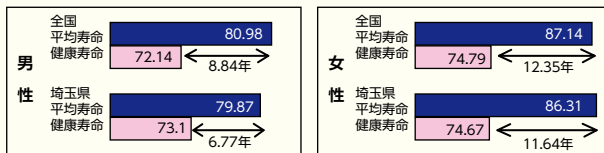
近年では、生活習慣の欧米化に伴う虚血性心疾患（心筋梗塞や狭心症など）の増加や、高齢化による高血圧や弁膜症の増加などにより、心不全の患者さんが急増しています。心不全の発症率は高齢になるほど高くなり、80歳以上では発症率が10%以上になるともわれています。わが国の心不全患者数は2030年には130万人に達すると推計されており、このように心不全が溢れかえった状況を、「心不全パンデミック」と呼び、医療経済的にも大きな問題として懸念されています。

心不全の重症化を防ぐため、早期に発見し治療することは現代医療の課題となっています。息切れなどの症状があっても、高齢者は特に「年のせいだから」「体力が落ちただけ」と見過ごしてしまいがちです。重症化する前に、早めにかかりつけの先生に相談しましょう。

健康寿命を延ばそう

日本は世界でもトップクラスの長寿国です。いつまでも元気で自分らしい毎日を過ごすために、健康寿命を延ばしましょう。

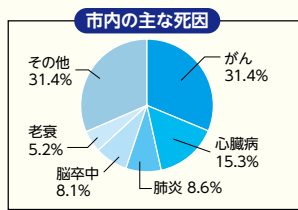
●健康寿命とは
支援や介護を必要としないで生活できる期間のことです。平均寿命と健康寿命の差は、男性では約7~8年、女性では約12年あります。



(出典)厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」、埼玉県健康指標総合ソフト「健康君」(平成28年度)

●健康寿命を延ばすために

死亡や要介護状態の原因として、がんや脳卒中、心臓病などの生活習慣病が大きな割合を占めています。運動不足や不適切な食生活などの積み重ねが生活習慣病の発症リスクを高めるため、日々の対策が重要です。さらに、高齢期には介護予防の視点での健康づくりも必要となってきます。これを機に、自分の生活習慣を見直してみましょう。



(出典)埼玉県健康指標総合ソフト「健康君」(平成28年度)

今回は、食習慣を見直すためのポイントをお伝えします。

イベントスケジュール

2日(日) 12月
中核市移行記念 第37回川口マラソン大会
場 青木町公園総合運動場

7日(金)
かわぐち光のファンタジー2018 イルミネーション点灯式
場 川口駅西口(川口西公園)

15日(土)~24日(日) →21ページ
アイススケート場オープン
場 グリーンセンター アイススケート場

27日(木)~31日(月) →27ページ
スーパースターフェスタ2018
場 川口オートレース場

8日(火)~20日(日) →20ページ 1月
アートな年賀状展2019
場 アートギャラリー・アトリア

14日(祝)
川口市はたちの集い
場 リリア、リリアパーク

20日(日)
新春伝承あそびまつり
場 新郷東部公園



金属と人を接ぎ続けて

溶接工 **岡 つかみゆき** (朝日)

赤々と熱せられた金属の周りに火花が飛び散り、溶かされた金属がツなぎぎ合わされていく。破損箇所を溶接によって蘇らせる補修溶接は、鋳物産業の発展とともに成長した川口を支えてきた技術である。「私たちの仕事は、鋳物産業にとって医者のようなものです」と誇らしげに語る。

中学校卒業後、故郷の栃木県を離れ、市内の溶接工場に就職。依頼を受けるものは、素材や壊れ方など千差万別。作業によって完全に壊してしまう可能性もある状況で、適切な方法を模索し、対応する必要がある。仕事は大変だったが、「毎回異なる状況の中、自分の技術がものをいう仕事にこれだと思った」と、生涯の仕事と

昨年12月には川口商工会議所のi-wazaブランド技術に認定され、親子で表彰式に出席した。中学校の卒業文集に、将来はお父さんの仕事を継ぐと書いていた息子との受賞を「何とも言えない感慨深さがありました」と振り返る。

仕事の成功の理由を尋ねると「自分は人に恵まれただけ。節々が誰かに助けられてきた」と語るが、何より人と人の結びつきを大切にできたからこそではないだろうか。(敬)

