

大動脈弁狭窄症

きょうさく

川口市立医療センター

おおば まさなお
心臓外科 **大場 正直**



大動脈弁狭窄症の原因は、高齢者に多い大動脈弁が石灰化で硬化することにより弁の開きが悪くなる場合と、比較的若い方に多い本来3枚ある弁が生まれつき2枚しかない二尖弁のために起こる場合があります。

症状が進行すると、心臓から十分な血液を全身に送り出すことができなくなり、狭心痛、失神、心不全を起こし、突然死の原因にもなります。

治療は、通常の手術による弁置換とカテーテルによる弁置換(TAVI)があります。後者はまだ標準化された治療ではないため、一部の患者さんに一部の施設でのみ行われています。前者に関しては2種類の弁、つまり機械弁または生体弁を使用します。それぞれに長所・短所があります。前者の長所は固い素材で作られており丈夫なため、半永久的に持つことです。短所は血栓が付きやすく、場合によっては弁の開閉に支障を来すことがあるため、血液をサラサラにするワーファリンという薬を一生内服しなければなりません。そのため、出血しやすい・止まりにくいといった副作用が出てきます。一方、後者の長所はウシやブタの組織を使って作られているため、血栓が付きにくいことです。そのため、ワーファリンは術後約3カ月間の内服で終了できます。短所は平均15年程度しか耐久性がないことです。

65歳前後でどちらを使用するかを決めています。最終的には本人の意思、仕事や生活環境などを考慮して総合的に判断しています。

胃腸を守りましょう ～6月は食育月間です～

暑くなるにつれて増えてくる夏バテ。その原因の一つが胃腸の働きの悪化です。そんなときは胃腸を休めることも大切ですが、早く回復させることも考えましょう。

では、どのようなポイントに気を付ければよいのでしょうか。

1. 消化の良い食品・悪い食品を知る

消化の良い食品

軟飯、うどん、パン
脂質の少ない白身魚
低脂肪牛乳、ヨーグルト
葉菜類、大根
バナナ、りんご など



消化の悪い食品

オートミール、そば
脂質の多い魚
固ゆで卵
ハム、ソーセージ
ごぼう、れんこん
海藻類 など



2. よく噛む

消化酵素の作用を受けやすくなり、胃腸への負担を減らすことができます。

3. 軟らかく調理する

煮たり、茹でたり、軟らかく調理することで消化が良くなります。

4. 栄養のバランスを整える

食事内容に偏りがあると栄養不足になり、回復が遅れます。体力のもととなるタンパク質は、特に積極的に取りましょう。

5. 規則正しい食事をする

1日3食を規則正しく取ることで体内リズムが整います。

そして大切なのは楽しい雰囲気です。楽しく食事をすると、胃の活動が活発になり、胃液の分泌も十分に行われます。食事を楽しむということを意識しましょう。

イベントスケジュール

6月

2日(日)
第42回青少年まつり
場 グリーンセンター

2日(日)
歯の健康フェスティバル
場 リリア



7月

6日(土)・7日(日)
第23回朝顔・ほおずき市
場 川口緑化センター

13日(土)～21日(日)
SKIPシティ国際Dシネマ映画祭2019
場 SKIPシティ

20日(土)
かわぐち環境フェスタ2019/
プラスチックスマートフェスタ
場 リサイクルプラザ

20日(土)～24日(水)
川口市平和展
場 中央図書館、メディアセブン



生活習慣や文化の違いを越えて

芝園団地自治会事務局長

おかざき ひろき
岡崎 広樹さん
(芝園町)

住民の半分以上を中国人が占める芝園団地。この団地で生活習慣や文化の違いから生じる課題に取り組んできた実績を見込まれ、セミナーなどへの出演依頼は後を絶たない。「日本は将来的に多様な文化的背景を持つ人々が共に生きる社会になります。自分の経験が少しでも役立てば」と語る。

大学卒業後、商社に入社。海外赴任中に感じた日本人と外国人の価値観の違いから起きる問題に関心を持った。帰国後、その課題に向き合いたいという思いから、7年勤めた商社を退社し、松下政経塾へ入塾。調査対象として、当時「チャイナ団地」と呼ばれ、騒音やごみの分別などが問題となっていた



た芝園団地に興味を持ち、実際に団地に住むことにした。問題の緩和には、見知らぬ隣人同士が互いを知る機会が必要と考え、まず試みたのは接点をつくること。自治会役員として、誰もが参加しやすい防災講習会を開催。予想に反し、国籍を越えて多くの人が参加した。その後も多国籍の住民が企画段階から共に参加する多文化交流クラブなどを開催している。「交流する機会を求めると人は多く、そのきっかけを作ることが重要なのではないだろうか」。今では、かつて自治会とは距離を置いていた中国人からの相談も増え、役員に名前を連ねるほど。このような取り組みが評価され、2018年に