健康ガイド

ワンポイントアドバイス

心臓は“沈黙の臓器”ではないと思っていませんか？

川口市立医療センター
循環器科　磯（いそ）　一貴（かずき）

胸痛や動悸を感じたら“心臓の病気かもしれない”と不安に思うかたは多いのではないでしょうか。一方、胸痛や動悸がないかたで心臓病の心配をしているかたはどれだけいるのでしょうか。

最近、心房細動という不整脈が注目されています。心房細動は簡単にいうと、通常は規則正しく動いている心臓が、心臓内で伝わる電気信号の異常により、秩序を失って脈が乱れている状態です。発作的に起こる場合は自覚症状が強く、動悸や目眩、脈の乱れなどを感じるかたも多いのですが、初期はそのような自覚症状の持続時間が短いため、受診しなかったり、受診しても病院に着いた時には症状は消えていたり、といったこともよくあります。さらに病期が進行し、心房細動が持続するようになると、心房細動に体が慣れてしまい、自覚症状を感じなくなります。心房細動は脳梗塞や心不全に加え、腎機能障害や認知症の原因になることが知られていて、早期治療によりリスクを下げられることがわかっています。早期発見が重要ですので、無症状のかたでも、ぜひ定期的な健康診断を受けてください。他に不整脈に気付ける手段としては、自己検脈（手首に指先を当て、自分で脈を確認すること）で脈の乱れを確認する方法があり、最近の血圧計では脈の不整を確認できるものもあります。どんなささいなことでも大丈夫です。おかしいと思ったら、かかりつけ医にご相談の上、遠慮なく当院循環器科を受診してください。

すこやか生活習慣

禁煙にチャレンジしてみませんか

喫煙者が禁煙すると、がんや心筋梗塞などの病気のリスクが減るだけではなく、他にも良い効果がたくさんあります。

- ＊食べ物が美味しくなる
- ＊肌や歯がきれいになる
- ＊たばこ臭が消える
- ＊せき、たんがなくなり呼吸が楽になる
- ＊たばこ代が浮く（1日1箱500円×365日=182,500円）
- ＊外出時、喫煙所を探さずに済む
- ＊家族や周囲の人に喜ばれる

禁煙するには

たばこがやめにくいのは、ニコチンに中毒性があるためです。自分の意志だけで成功させるのは簡単ではありません。治療薬や生活習慣の工夫など自分に合った方法を見つけましょう。

●禁煙補助剤を使用する

薬局で購入できる（禁煙外来でも処方）ニコチンガムやニコチンパッチを使用し、ニコチン切れの症状を軽減する。

●禁煙外来を受診する

たばこが美味しいと感じなくなり、吸いたい衝動が起きなくなる薬もあります。

費用：3割負担のかたは1万3千円～2万円程度　**期間**：約3カ月

禁煙外来医療機関などの情報

●生活習慣を工夫する

- ＊喫煙道具を捨てる
- ＊目覚めの一服を冷たい水に
- ＊食後の一服を歯磨きに
- ＊仕事区切りの一服をストレッチに
- ＊喫煙仲間には禁煙宣言を

●仲間をつくる

- ＊禁煙仲間や家族と励ましあう
- ＊禁煙をサポートするインターネットサイトで、禁煙成功者や医師からアドバイスを受ける

※健康増進法の改正により、屋内施設は原則禁煙が義務付けられ、受動喫煙防止が強化されました。

イベントスケジュール

1月

→19ページ
7日(火)～19日(日)
アートな年賀状展2020
場アートギャラリー・アトリア

→13ページ
13日(祝)
川口市はたちの集い
場リリア、川口西公園
／
炬火台点火
場キュポ・ラ広場

→13ページ
19日(日)
新春伝承あそびまつり
場ゴリラ公園

2月

→12ページ
5日(水)
第30回川口市暴力追放決起大会
場リリア 音楽ホール

→8ページ
8日(土)
COLORFUL（カラフル）ふぇすた
場フレンディア

→8ページ
16日(日)
第11回川口市外国人による日本語スピーチコンテスト
場フレンディア

11日(祝)～3/8日(日)
旧田中家住宅の桃の節供 雛人形の展示公開
場旧田中家住宅

人（ひと）

緻密にそして柔軟に

重量鳶（じゅうりょうとび）　金子（かねこ）　貴史（たかし）さん（東川口）

数十トンもの大型機械をクレーンなどの重機で吊り上げ、工場内のわずかなスペースに設置していく。設置時の数ミリのずれが、機械の故障原因となるため、繊細で高度な技術が求められる。「重量鳶は、大型機械などの単に重いものを運ぶだけでなく、解体・設置・組み立てなど、移設に関する作業を幅広く請け負う、専門知識と豊富な経験が求められる現場の花形とも言われる仕事です」と誇らしげに語る。

中学を卒業すると父の後を追い、重量鳶の世界へ飛び込んだ。作業には、移動経路の路面状況から搬入口の寸法、建屋内の通路の幅や高さなど、数々の項目が密接に関わり、1つの見落としが重大な事故につながる。しかし、現場や移設物は千差万別で毎回異なる条件の中、適切な方法を模索し対応する必要がある。「綿密な準備をした上で作業に臨みますが、それでも起きる多種多様なトラブルに対し、その都度最善策を考え、無事やり遂げたときは達成感を感じます」。この道二十年、今ではその豊富な知識と確かな技術が評価され、北は北海道から南は沖縄まで、まさに日本全国を飛び回る日々を送る。

昨年11月には、重量鳶としては初の「川口市産業技術・技能者顕彰　川口技あり賞」を受賞。携わった工場移転作業のあまりの出来の良さに、異例の感謝状をもらったことが契機となった。「まだまだ未熟な自分がいただいていいのかとも思いますが、今回の受賞で、重量鳶という仕事を多くの人に知ってもらうきっかけになれば嬉しいです」と語る。現在は市内企業が開発するコンセント電源でも動かせる、重量物運搬用電動ローラー「ELEV（エレブ）」の提案・開発にも携わり、業界の発展にも努めている。

「知り合いに70歳を迎えても第一線でこの仕事をしているかたがいます。自分はようやく半分。進化し続ける職人でありたいですね」。笑顔の奥の瞳は、更なる高みを目指している。（敬）