

山方地域の方の作品をご紹介します。



フラワーアレンジメントクラブ

会員12人

代表 菊池 静子 ☎57-2263



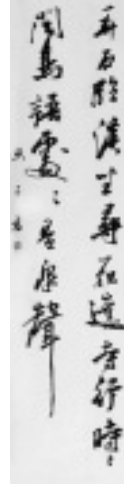
掛札 良子



木村 明美



木村 博美



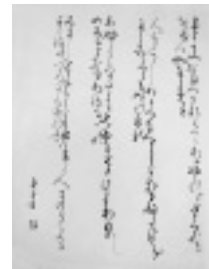
小河原 照子

山方書道クラブ

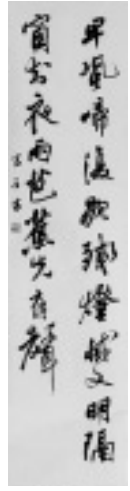
会員15人

代表 小森 タミ子

☎57-3757



高橋 貞子



松本 富美恵

敬称略

健康アドバイス

常陸大宮済生会病院
内科・循環器科医長
間中 一至先生

「狭心症について」

循環器科でよくみる病気の一つに狭心症があります。心筋梗塞も含め広く虚血性心疾患とよばれる病気ですが、実は血管に原因があります。

心臓の表面には冠動脈とよばれる重要な血管があります。この血管が動脈硬化などで狭くなり血流が悪くなると、心臓の酸素や栄養が不足するため負担のかかる運動時などにしめつけられるような胸痛（時に胃痛や歯痛）が出現することがあります。この状態が狭心症です。さらに進んで血液が急に流れなくなると、心筋梗塞になります。心筋梗塞では心臓の一部が死んでしまい、元気に過ごされていた方が突然の心肺停止になることもあります。

このような事態にならないためには予防が重要です。冠動脈の動脈硬化が原因ですから、糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病に注意する必要があります。喫煙などはもつてのほかです。よく「動脈硬化は治るのか？」と質問されますが、治る可能性はありますが本人の相当な努力が必要です。従来までの生活をやめ内服を続けることで初めて可能性が出ます。しかし早期発見早期治療に勝るものはありません。

それでは胸痛がおこった場合にはどうしたら良いのでしょうか。狭心症の胸痛は数分で治まることが多いので、つつい病院を敬遠しがちになりますが、症状を放置すると心筋梗塞を引き起こす場合があります。病院では、心電図検査、心臓超音波検査、運動負荷心電図、ホルター心電図、心臓CT検査、心臓力テーテル検査などの検査を行って冠動脈のチェックを行います。現在では力テーテル治療やバイパス手術など、冠動脈の治療が非常に進歩しています。できるだけ早期にご相談いただくことが重要になります。



今月の

フンポーズ

ふくらはぎを鍛えて 足首美人

10回ずつ×2セット

- ①イスの背もたれに軽く手をつけ、両足をそろえて立ちます。
- ②反動をつけずに、3秒かけてかかとをあげ、1秒間保ち、また3秒かけて戻します。階段などの段差を利用するとより効果的です。

