

報 予 気 元

上都賀郡市北部地区医師会幹事(日光地区) 小西医院

こにし せいじ
小西 清二

心筋梗塞

突然死の原因の約60%が心臓病によつておこるとされています。その中でも、心筋梗塞や不安定型の狭心症はその多くを占める恐ろしい病気です。

心臓に血液を供給する血管を冠動脈といい、冠動脈から供給される血液と、それを消費する心臓の筋肉の需要とのバランスが崩れた状態でおこるのが狭心症で、冠動脈が完全に詰まって血液が流れなくなり、心筋が壊死してしまつて陥るのが心筋梗塞です。

通常、狭心症では、痛みは数分間程度で治まりますが、心筋梗塞では15分以上続いて、冷や汗なども伴います。心筋梗塞の原因は、主に動脈硬化といわれています。そして、発症の誘因には、過度の疲労や睡眠不足、激務、過度の精神的ストレスなどが関与し、最近では感染症も関与しているといわれています。

また、何の前触れもなく心筋梗塞がおこることもあります。その半分以上は、発作の前に胸の奥

の方がぐつと圧迫されるような痛みを感じるなどの前兆があります。

それでは、心筋梗塞を防ぐにはどうしたらいいでしょうか？

そのためにはまず、できるだけ動脈硬化の危険因子を減らすことが大切です。危険因子には、高血圧、肥満、糖尿病、高脂血症、喫煙、ストレス、加齢、家族歴(若くして突然死や心臓病を発症)などが挙げられます。この中で、加齢と家族歴はどうすることもできませんが、その他の危険因子は改善が可能なものです。特にヘビースモーカーは若くして発症する危険が高まりますので、タバコはすぐにでもやめた方が賢明です。

その次に、発作の誘因を招かないことです。働き盛りの時は、仕事に追われてどうしても激務、過労になりがちです。難しいながらも工夫して、ストレスをうまく解消する努力が必要です。

最後に、胸が何かおかしい、痛い、少し動いただけでも息切れするなどの兆候がみられる場合は、すぐに病院を受診してください。



川柳

選者 大橋芳明

母が逝き一人暮らしが身に染みる

河崎ルミ子

山茶花は寒さに向かう応援歌

山田芳子

みそ汁とご飯の朝が来る平和

渡邊清

朝が来た今日も元気に暮らせそう

齋藤紀子

朝日浴び脳内時計動き出す

吉新勝夫

課題句「朝」

令和5年広報4月号の川柳課題句の題目は「植える」です。締切は2月20日(月)です。一般の句とあわせてご応募ください。

俳句

選者 本間睦美

雪もよい回覧板の遅き村

福嶋理陽

山茶花の花びらそつと踏み歩む

大橋和子

講…講師 定…定員 ￥…費用 持…持ち物 申…申込期間

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター「ぼかぼか」 (日光ランドマーク3階) ☎0288-22-2299	2月15日(水) 午前10時～11時	◎ヤギさんのメ〜メ〜健康栄養相談 離乳食のことなど、気になっていることを気軽に相談してください 講…保育課管理栄養士
	2月15日(水) 午前11時～11時30分	◎親子ふれあい歌あそびを楽しもう センターの職員と一緒に、手あそびや体操をしたり、パネルシアターを見たりしながら楽しく過ごします 定…親子15組 申…2月14日(火)まで
	2月20日(月)・21日(火) 午前10時～11時	◎アートキッズ～季節の制作を楽しもう～ 親子で季節にちなんだ簡単な制作をします 定…各日親子10組 申…2月16日(木)まで
	3月1日(水) 午後1時30分～3時	ミニ学習会「からだ編」～子どもの病気 予防と対応～ 子どものアレルギー・感染症・かかりやすい病気についての学習会です。疑問・質問にもお答えします 講…吉原重美氏(獨協医科大学病院副院長) 定…10名 申…2月28日(火)まで
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎0288-54-3001	2月22日(水) 午前10時30分～11時	◎音楽であそぼう わらべうたや親子のふれあいあそび、簡単なリズムあそびなど、大人のひざの上や抱っこ、おんぶでも楽しめます。 講…川出朋子氏 定…親子5組 申…2月21日(火)まで
	2月24日(金) 午前10時30分～11時	◎えいごであそぼう 親子で英語の歌やダンスを楽しみます 講…ポーセン・ミシェル市国際交流員 定…親子5組 申…2月22日(水)まで
	2月28日(火) ①午前10時30分～11時30分 ②午後1時30分～2時30分	◎ひなまつり会 みんなでひなまつりを楽しみましょう。簡単工作やおはなし会もあります 定…各回親子5組 申…2月27日(月)まで
	2月28日(火) 午前11時～11時30分	◎えいごであそぼう 親子で英語の歌やダンスを楽しみます 講…ポーセン・ミシェル市国際交流員 定…親子6組 申…当日朝まで
鬼怒川親子ふれあいひろば (清流保育園内) ☎0288-25-6413	2月中の開園日 午前10時～午後2時	◎2月の制作あそび おひなさまをつくりましょう
	3月3日(金) 午前10時～正午	◎オピニオンリーダーのひだまりサロン 春の縁日あそび 講…家庭教育オピニオンリーダー連合会藤原支部 定…親子6組 ￥…50円 持…飲み物 申…当日朝まで

※行事はすべて年齢、月齢、障がいに関係なく参加できます ※託児については各施設にお問い合わせください
※定員のある催し物は、定員になり次第、申し込みを締め切ります(先着順の受け付けとなります)



作品を募集しています

氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記し、郵送またはFAX、メール(hishokouhou@city.nikko.jp)にて応募ください(二重投稿不可)。※締切は毎月20日。投稿は1カ月に1人各5句(首)まで。漢字にはふりがなを明記すること。掲載作品は選者による添削を行う場合があります

応募先：秘書広報課シティブロモーション係
〒321-1292 日光市今市本町1番地
☎0288(21)5135・FAX(21)5137

古民家の屋根を沈ますしめり雪
君島昭平

散歩道犬と戯れ小春の日
渡辺文夫

冬樹立つ里の小道の静かなる
植竹勝

短歌

喧騒に金木犀は香を放ち人間をふと立ち止まらせる
青木照雄

もみじ散る山路を歩く若き女後姿に秋の残り香
飯島たけし

久々に「ちゃん」と呼び合う湯の宿に浴衣姿の友は
狐塚昭子

華やぐ
斎藤靖彦

霜の道長靴重しウォーキング昔はあったグムの短靴
松井佐都未

浅草の売店横の椅子を占めゴッホの絵のごと赤帽さ
なりし