

# 乃美地域センターだより

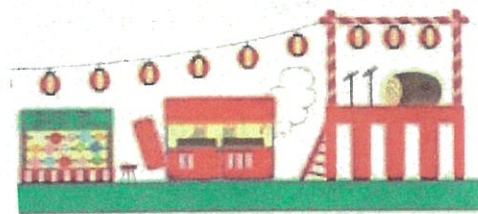
NO. 148 令和7年7月

## ～『ふるさと盆踊り大会』の実施について～

広島地方の今年の「梅雨明け」は6月27日（広島地方気象台発表）。これは平年よりも22日早い観測史上最速かつ6月の梅雨明け初めてのこととなっています。以来、強烈な日差しが容赦なく照りつけ、全国各地で「熱中症警戒アラート」が発令される事態となっています。地域の皆様も、こまめな水分補給や適切なエアコン等の使用などの熱中症対策をほどこされまして、これから本番をむかえる炎熱地獄に対処してほしいと思います。

さて、恒例の「ふるさと盆踊り大会」ですが、今年も8月14日（木）、以下に示した要領で盛大に実施いたしますので、多くの皆様のご来場をお待ちいたしております。

## ふるさと盆踊り大会次第



- 日時 令和7年8月14日（木）午後6時30分～午後9時30分
- 会場 乃美地域センター グラウンド（雨天の場合は大ホール）

《当日のタイムテーブル》	《会場準備・練習・片付け》
○6時～受付開始	①8月3日（日）8：00～ 檜建て、提灯付け等
○6時30分～夜店オープン ・【体育部】生ビール、フランクフルト ・【体験交流部】かき氷、焼き鳥等 ・【女性部】フライドポテト ・【総務部】こどもひろば	②7月30日（水）10：30 盆踊り練習（1回目）
○6時45分～7時30分⇒納涼コンサート ・バンド演奏（ライブリミッツ）	③8月6日（水）10：30～ 盆踊り練習（2回目）
○7時45分～8時 『筒花火』	④8月14日（木）8：00～ テント設営・放送設備、 各部準備
○8時～ 『盆踊り開始』 ・七つ拍子、弓引き、扇子踊り、伊勢音頭	⑤8月15日（金）8：00～ 後片付け
○9時～ 『お楽しみ抽選会』	
○9時30分～閉会	
★会場準備、後片付け⇒役員、区長、班長の皆様のご協力よろしくお願いします。	

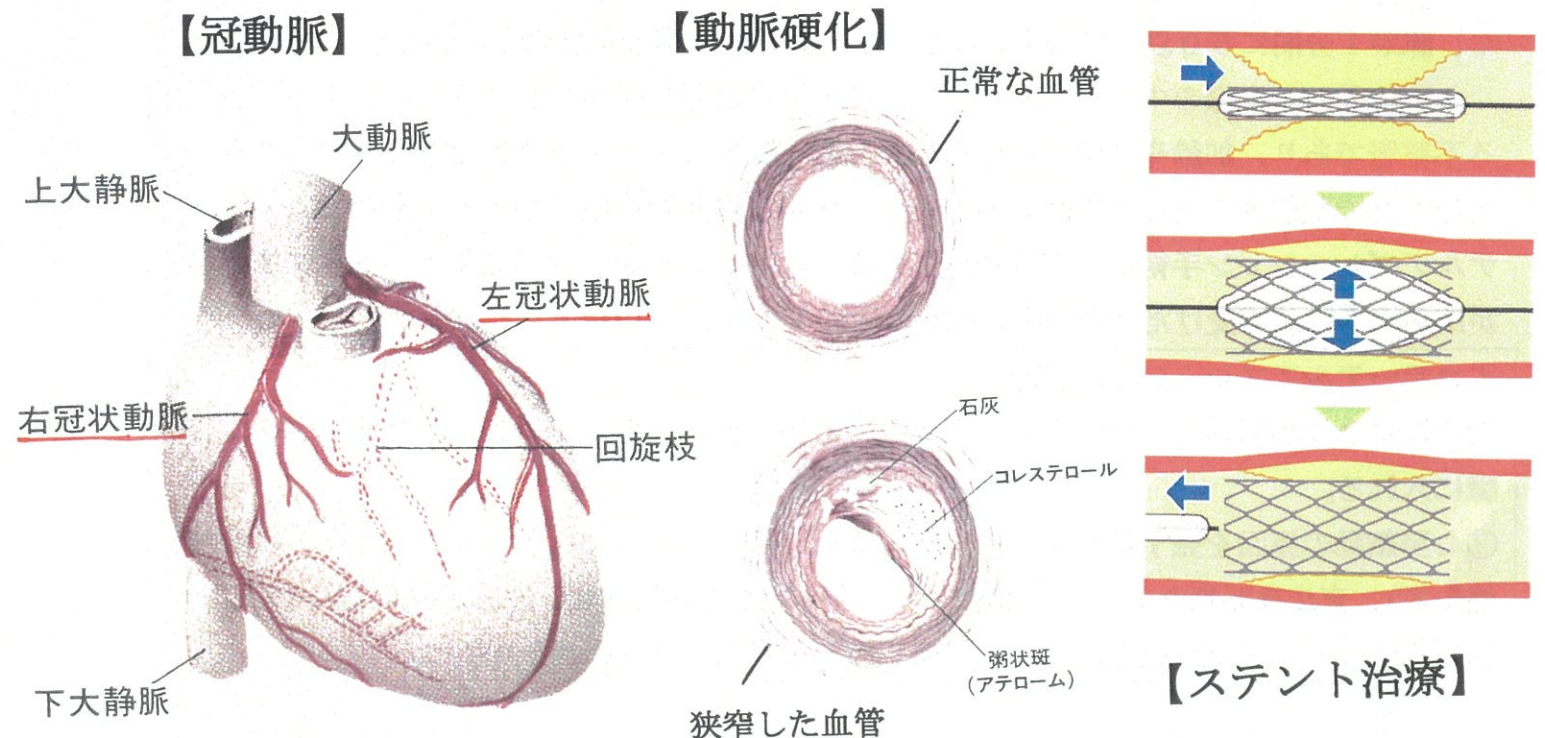
## ～ネバー・ギブアップ②：虚血性心疾患と向き合って～

(1) はじめに

日本人の三大死因（①がん、②心臓病、③脳卒中）の第二位にランクされるのが心臓病です。心臓病には心臓に連結した血管の病気と、心臓そのものの病気にわかれ、血管の病気を代表するのが「虚血性心疾患」と呼ばれる狭心症・心筋梗塞で、不整脈や心房細動などは心臓自体の病気に入ります。私は生まれつき血管が細く、人間ドックで検査を受けるたびに主治医の先生から「あなたは心筋梗塞で死ぬことになるので日頃から細心の注意が必要です」との指摘を受けていました。定年退職を前にした60歳頃から日頃の不摂生が原因となって様々な症状が出始め、以来、度々、心臓の検査や手術を受けることとなり、今日に至るまで病院での定期検診が日課となってまいりました。今号は私が経験している心筋梗塞治療の『カテーテルステント手術』と心房細動治療の『カテーテルアブレーション手術』の実際を紹介し、心臓病への対応の実情をお知らせしたいと思いますので参考にいただければ幸いです

(2) 虚血性心疾患とは

心臓は私たちの命を支えている巨大なポンプで、一日に10万回も拍動して、延べ1万リットルもの血液を循環させています。ポンプである心筋に酸素や栄養を補給しているのが「冠動脈」です。この冠動脈は網の目のように心臓をとり巻いて、心筋に栄養分を供給する文字通りの命綱なのです。この冠動脈の疾患は虚血性心疾患と呼ばれ、冠動脈が動脈硬化によって狭くなった状態が狭心症で、詰まった状態が心筋梗塞といわれています。特に心筋梗塞は血流が完全に遮断されると心筋が壊死（えし）する状態となり、突然死につながる危険性をともなうため迅速な対応が必要となります。



心筋梗塞の前兆と初期症状としては、①胸の痛み・圧迫感、②左腕や肩の痛み、③冷や汗（吐き気や嘔吐を伴う）などとされていますが、私の場合は《左肩甲骨下の痛みや異常な冷や汗》がそのサインとなり、いち早く救急車で広島市民病院に搬送され手術を受けたことが最初の治療となりました。なお、病院での心筋梗塞の検査は一般的には《血液検査⇒心電図⇒心臓超音波（心エコー）検査⇒心臓カテーテル検査》の順序で行われ、担当は循環器内科です。近年は心臓の検査にCT装置が活用されるようになっていきます。

### (3) 心筋梗塞の手術

#### 《心臓カテーテル手術》

心臓カテーテル手術は狭くなった冠動脈を広げるための治療法です。2ミリ位の細い管（カテーテル）を手首の動脈から挿入し、血管の狭くなった部分にバルーン（風船）を膨らませて血管を広げるとともに、広げた血管部分にステント（小さな金属製の網状チューブ）を留置き、再び狭くならないようにします。手術時間は1～2時間程度で、入院期間は通常2泊3日程度です。度重なる手術で私の冠動脈には《6本》のステントが入って血流閉鎖を守ってくれています。



### (4) 心房細動の根絶をめざすカテーテルアブレーション

病院での心電図検査で「不整脈があります」と指摘されたことがある人は多いのではないのでしょうか。不整脈とは、脈がゆっくり打つ、速く打つ、または不規則に打つ状態をさし、脈が1分間に50以下の場合を徐脈、100以上の場合を頻脈といいます。

心房細動は、心臓の中でも心房という部位で異常な電気信号が起こることが原因で生じる不整脈であり、加齢や肥満・高血圧症が原因となります。主な症状は動悸・ふらつき・失神などで脳梗塞を招く危険性もあります。治療には薬物療法に加えて、最近ではカテーテルアブレーション手術などが行われています。アブレーションは遮断という意味で、私が広島大学病院で受けた手術の概要は次のとおりです。

#### 《カテーテルアブレーション手術》

- ①先端に金属の電極がついたカテーテルという細い管を太ももの静脈から血管を通じて心臓に入れる。
- ②心房細動の原因を発する部位に高周波電流を流して火傷（やけど）の壁をつくる（心筋焼灼術）。東広島医療センターでは冷却剤を使って凍結凝固させる方法が採用されている。
- ③全身麻酔のもとで実施され、これにより異常な電気信号の流れを遮断する。

### (5) 心臓がどんどんよくなる3つの法則

心臓を患うと「もうダメだ!」と悲観的になるのが普通ですが、心臓は年齢に関係なく《適切な運動+生活習慣を整える》ことで『回復する臓器』といわれています。薬や手術だけに頼らず、運動・食事・ストレス管理などを総合的に見直すケアの《心臓リハビリ》の実践方法を調べた結果、心臓がどんどん良くなる3つの法則を見つけましたので要点をまとめて紹介いたします。すでに私は出来る所から実践して将来への希望を見出しているところです。

法則①：体が楽になる呼吸法⇒「4秒吸って8秒吐く」呼吸をとり入れる

- 鼻から4秒かけて吸う→口をすぼめて8秒かけて吐く（毎日、朝・晩5分間）

法則②：心臓に優しい運動を習慣化する

- 1日15分のウォーキング、足踏み運動、踵上げ運動など

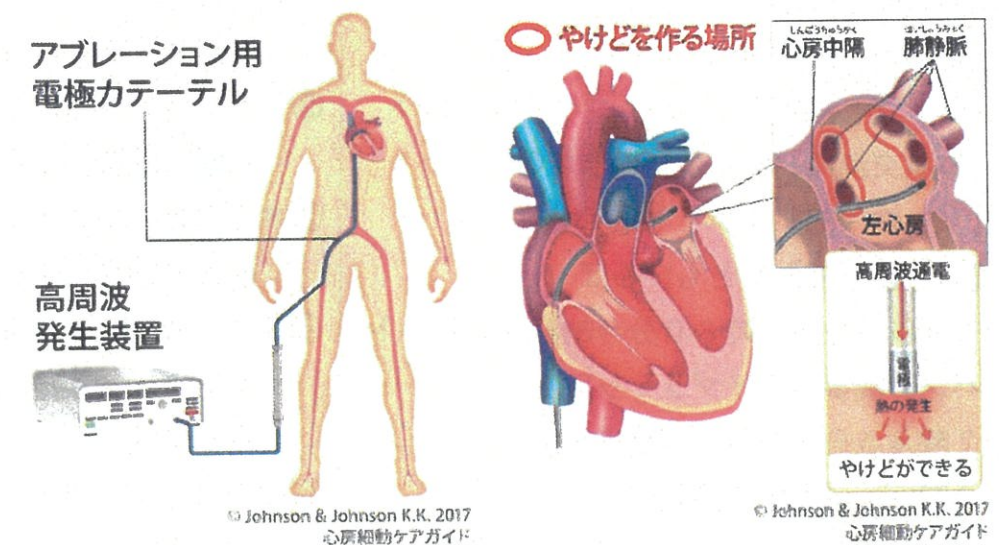
法則③：心臓が喜ぶ食習慣をとり入れる

- お薦めの食材

- ・青魚（さば、いわし、さんま等）
- ・野菜（ホウレンソウ、ブロッコリー）
- ・果物（バナナ、トマト、キウイ、ブルーベリー等）
- ・発酵食品（納豆、味噌）
- ・一日1.5リットルの水をこまめに飲む

- ★避けたいもの

- ・塩分の多いもの（漬物・カップ麺・加工食品）
- ・揚げ物、スナック
- ・過剰な糖分（甘いジュース、菓子パン）



脚の付け根にある太い血管（大腿静脈や大腿動脈）から挿入したカテーテル（直径約3mm程度）で心臓の筋肉を焼灼する。