

狭心症・心筋梗塞について



町立金山診療所 外来担当 今井 洋汰

余寒なお厳しく、春の訪れが待ち遠しいこの頃です。私は山形県立新庄病院で循環器内科を担当しております。昨年5月より、毎週木曜日の午前に町立金山診療所にて外来診療を担当させていただいております。

今回は私が循環器内科（主に心臓や血管）を専門としているので、それにまつわる病気についてご紹介したいと思います。狭心症・心筋梗塞についてです。

「あれ、最近階段を上ると胸がぎゅっと痛くなるな。でも休めばすぐに良くなるし。まあ良いか」。数日後、「また胸が痛い。今回は休んでも全然よくなるし、痛みも強いぞ」。これが狭心症・心筋梗塞の症状です。

狭心症・心筋梗塞は簡単に言うと心臓の栄養不足が起る病気です。心臓に栄養を運ぶ血管が狭くなっている状態が「狭心症」、それが進行した状態が「心筋梗塞」です。心臓の血管が狭くなったり、閉塞したりする原因は、動脈硬化や血栓（血液の塊）が形成されるのが原因です。

具体的な症状は胸が締め付けられるように痛くなったたり、重いものが乗っかっていくような重苦しさを感じたりします。「狭心症」のポイントは運動によって心臓が栄養不足になったときに症状が現れ、休むと治まるということです。一方、「心筋梗塞」のポイントは狭心症のような症

状が休んでも治まらなくなる事です。血管が閉塞し栄養がまったく運ばれない状態なので、運動に関わらず心臓は栄養不足となり、安静時も症状が持続します。

狭心症・心筋梗塞は高血圧、糖尿病、喫煙、高コレステロール血症、肥満の人がなりやすいと言われています。高血圧や糖尿病の人はそうでない人よりも2倍程度、喫煙に関しては非喫煙者よりも3倍程度も狭心症や心筋梗塞にかかりやすいと言われています。いずれも生活習慣に伴うものであり、生活習慣を見直すことで狭心症・心筋梗塞の発症を低下させることができます。

生活習慣病は狭心症・心筋梗塞に限らず万病のもとです。これを機にもう一度見直してみましよう。また、狭心症・心筋梗塞かも？と思うような気になる症状があれば、いつでも相談に訪れてください。

「わたしと金山」 No.2

林 寛治

金山国民学校から 金山小学校へ

一十（イチジュウ）への疎開後、夏休み明けから金山国民学校二年一組の生徒として学校に通いはじめました。初めは言葉が分らず、隣席の小野啓子さんが、逐一金山弁の通訳してくれたのを覚えています。同級の柴田祐作君とは彼が亡くなるまで、大場悌二君とは今年賀状のやり取りをしてきました。

私は5歳からの喘息もちだったので、秋から冬への季節の変わり目にはひどい発作で苦しみ、体操の時間はおろか学校も度々休みました。今と違ってヒョロヒョロにやせていたので、誰かが付けた「長へロドンジョウ」というあだ名はぴったりでした。遊びに事欠くことなく、同

期・同級の阿部一、大場裕夫、阿部誠吉、加藤棋一、岸恒夫、寒河江信也、佐藤栄治、佐藤京二、佐藤賢、白岩輝雄、柴田欣一、須賀勇、丹和夫、丹良男、西田和平、村松四郎、渡辺仁の諸兄たちと、今でいう校外学習を兼ねたイナゴとりや笹の実採りなどで楽しみました。土田廣信君とは三年の後半から一緒だったか！と不確かな記憶があります。

一十では当時、4人の姉たちの後に生まれた岸宏一君が未だ3、4歳でした。勝負好きの寿一叔父は私と同級生の友人たちが暴れるのを楽しみたかったようで、入り口わきの仏間でよく相撲を取らされました。勝てば五銭だかの賞金付きなので7・8歳の私たちやろこども皆真剣でした。この時代、一十のズンツァこと祖父寿兵衛は質素を旨としており、蔵の軒下の外壁に干して茶色くなった大根の葉っぱを刻んだものや、農林1号と呼んだか冷たくなると水っぽくなる白いサツマイモを柔らかめのご飯に混ぜるこ

とを命じていたので、子供心に食べるのが嫌が大変でした。これを他所で誰かが聞いたのか、冬は寒い教室の隅にある四角い大火鉢の回りを囲んで風呂敷包みの弁当を皆で食べるのがあり、時折「カンジ！これけや（食えや）」と梅干入りの真っ白いおにぎりを分けてもらったのは、今でもその美味しさとともにそのやさしい親切をありがたく覚えております。

子どもたちの着ていたものは、ほとんど古着からの母親の手作りだったと思います。今でも着たいし、上手く売りたいと思えると思うのは綿入れ半纏の「どんぶく」です。古着でなくとも着古して破棄する予定の洋服からつくって良いですし、旧金山郵便局をリニューアルした「サロンぼすと」は、そのようなアイデアを出し合ったり、教えたがり、作ったりする老若ご婦人たちのおしゃべり兼仕事に活用する金山婦人と子どもたちのサロンとして再構築されたのです。

防災

高めよう自助の力



第5回

降積雪期の災害に備える

今冬は例年よりも積雪が多く、全国各地で雪による事故や災害が発生しています。今回は、降積雪期における注意点を紹介します。

■除雪作業中のポイント

- 毎年のように除雪作業中の事故が発生しています。中でも、高齢者による作業や1人で作業をしているときの事故が多くなっています。こうした事故を防ぐためにも次の点に注意しましょう。
・強風や大雪など悪天候時の作業は控える。
・滑らない靴、動きやすい服装で行う。
・作業前の準備運動や十分な休息、水分補給を行い、体調が悪いときは無理をしない。
・携帯電話などの連絡手段を確保し、できるだけ2人以上で作業し、声を掛け合って行う。

■雪下ろし作業の事故を防ぐために

- 暖かい日は屋根が滑りやすく危険なため、午後の作業は特に注意する。
・低い屋根でも油断をせず、ヘルメットや命綱を正しく着用する。
・はしごが倒れないよう、はしごの足元はしっかり固定する。
■除雪機による事故を防ぐために
・除雪機の雪詰まりの取り除きは、必ずエンジンを切り、素手での作業は行わない。
・エンジンをかけたまま離れない。
・バックするときは、足元や後ろの障害物に気を付ける。

■所有する空き家を定期的に確認しましょう

近年、空き家の数が増加し、所有者の管理が行き届かない建物では、様々な問題が発生しています。また、冬期間は、周辺の住民へ危険を及ぼすことになりまので、空き家の所有者は次の点に注意してください。
・空き家の状態を定期的に確認する。
・所有者が自分で建物を確認できない場合は、親せきや近所の人に確認を依頼し、状況を把握する。
・建物が損傷している場合は、部材が飛散しないよう処置をする。

Q 防災クイズ

雪下ろしを行う時に注意することで間違っているものは次のうちどれでしょう

- ① 作業中は寒いので、なるべく厚着をする。
② ヘルメットと命綱を着用し、安全に作業する。
③十分に休憩をとりながら、何回かに分けて作業する。

答え

① 着こむと動きにくくなってしまいますので、動きやすい服装で行いましょう。