

ハチマルゴー

歩く+筋トレで「80GO」

80GO(ハチマルゴー)運動とは

日本医学会連合が提唱する「80歳になっても元気に歩いて外出できる」ことを目指した運動です。活動量が少なくなる30～40代から、有酸素運動「歩く」と「筋力トレーニング」を併せて取り入れていきましょう。

■「歩く」と「筋トレ」それぞれの強み

「歩く」

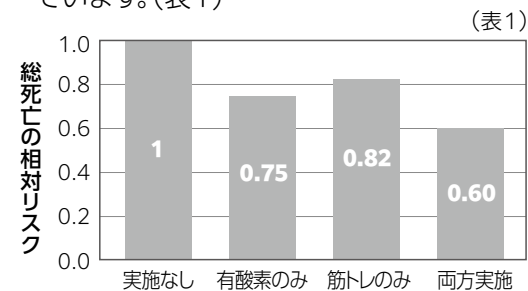
- 有酸素運動で内臓の循環が良くなる
- 筋肉がほぐれ、肩痛や腰痛の予防になる
- 骨が丈夫になる

「筋トレ」

- 基礎代謝量アップで太りにくい体質となる
- 筋肉はどの年代でも若返る
- 総死亡、心疾患、全がん、糖尿病の発症リスクが低下する
- 毎日ではなく、週2～3日が効果的

■「歩く」と「筋トレ」の二刀流!!

○二つを組み合わせることで、さらなる健康増進効果、総死亡リスクの減少が証明されています。(表1)



総死亡リスクに対する筋トレと有酸素身体活動の組み合わせとの関係

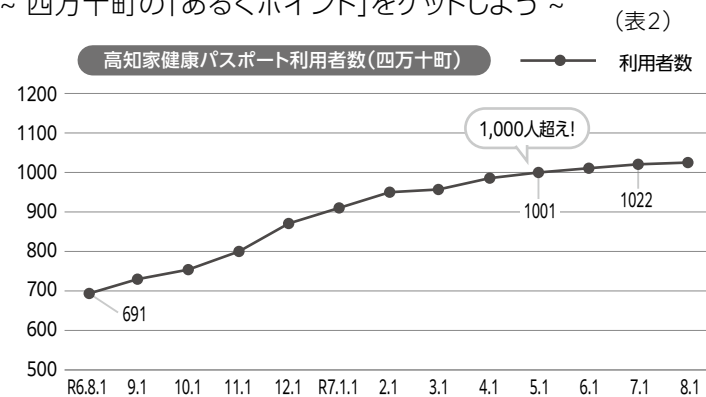
出典:健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023/厚生労働省

■健康パスポートでお得に健康に ~ 四万十町の「あるくポイント」をゲットしよう ~

高知県が推奨する健康アプリ「高知家健康パスポート」の中にある、四万十町独自の「あるくポイント」をご存じですか?現在、1,000人を超える町民の皆さんが参加しています(表2)!歩くことでポイントがたまり、町内で使えるプレゼントが必ずもらえます。健康でお得なアプリですので、ぜひご利用ください!



高知家健康パスポートアプリ



【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115

「ポリファーマシー」って知っていますか?

「ポリファーマシー」この言葉を聞いたことがありますか?ポリファーマシーとは、服用する薬の量や種類が多いことに関連して薬物による有害事象リスクの増加や薬の飲み間違い・飲み忘れなどの問題につながる状態をいいます。(単に飲んでいて薬の数が多いことではありません。)年齢とともに薬の数が増えていき、多剤服用を長期間続けられている方も多いと思います。薬を飲んでいて、気になる症状はありませんか?薬の管理が大変で悩んでいるご家族はいませんか?本当に必要な薬かどうかを整理し、リスクが少ない薬へ変更したり、配合剤などに替えて錠数を減らすなどの工夫で、もっとお薬と付き合いやすくなる可能性があります。かかりつけの病院、薬局へご相談ください。

次回 の無料健康相談日

10月19日(日)、11月9日(日)です。
どうぞ、気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
調剤薬局技術センター
薬剤師 岡島 千紗
☎22-1000



子育て通信

内 容	日 時		場 所	お問い合わせ
1 歳 6 か月児健診	10月15日(水)	対象者に個別通知	四万十町役場本庁東庁舎	健康福祉課 ☎22-3115
赤ちゃん相談	10月16日(木)	9:30~11:30	十和地域子育て支援センター	十和町民生活課 ☎28-5112
	11月 5日(水)	10:00~12:00	窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎22-3115

健康検査・がん検診

内 容	日 時		場 所	お問い合わせ
子宮頸がん検診	11月11日(火)	9:00～ 11:00	大正健康管理センター	大正町民生活課 ☎27-0112
		13:30～15:30		
乳がん検診	11月11日(火)	9:00～ 11:30		
		13:30～16:00		
子宮頸がん検診、乳がん検診	11月12日(水)	9:00～ 10:30	大正北ノ川多目的集会所	
子宮頸がん検診	11月12日(水)	13:00～14:00	昭和地区基幹集落センター	十和町民生活課 ☎28-5112
乳がん検診	11月12日(水)	13:00～15:00		

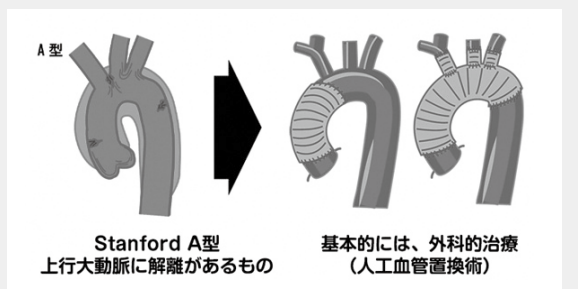


からだに
いいはなし

急性大動脈解離とは
②
(全2回)

心臓から出る上行大動脈で大動脈解離が発生した場合(図1)、保存的治療では非常に高い確率で急性期に亡くなれてしまいます。解離を起こした上行大動脈から血液が染み出し、心臓を包む心膜内に血液が貯留し、心臓を圧迫して血圧が出なくなったり(心タンポナーデ)、心臓の出口にある大動脈弁まで解離が進んで弁の構造を破壊し、急性大動脈弁閉鎖不全から急性心不全に陥ることが主たる死亡原因です。また、心臓の動脈を圧迫、損傷し、急性心筋梗塞を起こしたり、脳へ行く動脈まで広がり、内腔が狭くなり血流障害を引き起こし広範囲の脳梗塞を引き起こします。この状態を放置しておくと、発症後、脳へ行く動脈まで広がり、内腔が狭くなり血流障害を引き起こし広範囲の脳梗塞を引き起こします。この状態を放置しておくと死にいたるといわれています。このように上行大動脈に解離が発生したタイプをStanford A型解離と呼びます。A型急性解離の場合は、上記のように、急性期死亡が非常に高いため、緊急手術が必要となります。

A型解離(上行大動脈に解離が及んでいる)での緊急手術では、上大動脈の壁に裂け目がある場合は、上行大動脈を人工血管に置き換えます。また、弓部大動脈に裂け目ができてA型解離となった場合、脳血流障害が発生する可能性の高い場合は、上行弓部大動脈を人工血管に置換します(図1)。上行大動脈置換術後は血圧の降圧療法を行い、下行大動脈(胸から腹部の動脈)以下が解離性大動脈瘤に発展しないように努めます。ステント付人工血管を使用した一期的上行弓部下行大動脈置換を行っています。これにより下行大動脈以下の部位での解離性大動脈瘤への発展が抑えられる可能性があります。



(図1)大動脈解離 Stanford A型

四万十町国保大正診療所 大窪秀直・谷中寛和・大川剛史