



子育て通信

内 容	日 時		場 所	お問い合わせ
4・7 か月児健診	10月14日(水)	対象者へ個別に通知	窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎22-3115
赤ちゃん相談	11月4日(水)	10:00~12:00		



健康検査・がん検診

内 容	日 時		場 所	お問い合わせ
☐ 若者健診 ☐ 特定健診 ☐ 後期高齢者健診 ☐ 結核・肺がん検診 ☐ 大腸がん検診 ☐ 前立腺がん検診 ※胃がん検診はありません	10月20日(火)	8:30~9:30	十和隣保館	十和町民生活課 ☎28-5112
		13:00~13:30	昭和地区基幹集落センター	
	10月21日(水)	13:00~13:30	井崎集会所	
☐ 若者健診 ☐ 特定健診 ☐ 後期高齢者健診 ☐ 結核・肺がん検診 ☐ 大腸がん検診 ☐ 前立腺がん検診 ☐ 胃がん検診	10月21日(水)	8:30~9:30	十和地域振興局	
子宮頸がん検診	10月25日(日)	9:00~11:00	四万十町役場東庁舎 多目的大ホール	健康福祉課 ☎22-3115
乳がん検診		13:00~15:00		
		9:00~11:30		
		13:00~15:30		
子宮頸がん検診	11月10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
乳がん検診		13:30~15:30		
		9:00~11:30		
		13:30~16:00		

医



からだに
いいはなし

心臓弁膜症
のおはなし

④

(全4回)

今回は「弁」の手術のお話をします。

心臓弁膜症の手術には、弁置換術と弁形成術の2種類があります。弁置換術は、その名の通り自己の弁を取り除き、人工の弁に置き換える手術です。

人工弁には、(1)人工の素材から作られた機械弁と、(2)ブタやウシの組織を利用した生体弁があります。

機械弁は耐久性に優れており、壊れることはほばないため、生体弁のように弁を取り替える手術を行う必要はありません。そのため、術後人工弁をつけた状態で何十年と生きていかれる若い患者さんにとってはメリットが多いといえます。

機械弁のデメリットは、弁のカーボンの部分に血栓が付着する危険があることです。血栓がついてしまうと、機械弁は正常に動かなくなってしまいます。このような事態を防ぐため、術後は生涯にわたりワルファリンカリウムなどの抗凝固剤を飲まなければなりません。

生体弁のメリットは、術後ワルファリンカリウムを飲み続ける必要がないことです。

ただし、生体弁は約20年で壊れてしまうというデメリットがあります。若い方の場合、心臓がより活発に動いているため、生体弁の消耗スピードも速くなり、最初の弁置換術から約10年で再手術を行う必要が生じることがあります。

また、近年では、自己心膜使用大動脈弁形成術(以下大動脈弁形成術)と呼ばれる自己の心膜を利用した新規治療が注目されています。大動脈弁形成術では、自己の心膜を使って新たな弁を形成するため、機械弁のようにワルファリンカリウムを飲む必要はないようです。現在の治療成績は生体弁と同程度となっているようです。

四万十町国保大正診療所 大窪秀直 谷中寛和 大川剛史



30分に1回は立ち上がろう



【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115

座位行動 = 座りっぱなしは、死亡のリスクを含め、健康を大きく損なうリスクの高い行動である

日本人が座って過ごす時間は、世界20か国中、最も長い(7時間/日)ということがわかっています。すべての年代を対象に定期的な筋力向上活動を行うとともに、座りっぱなしの時間を減らすことが推奨されています。

長時間の「座りっぱなし」によるリスク

- 血流が悪化する(むくみや血栓の原因)
- エネルギー消費量が減る(肥満や生活習慣病)
- 足の筋力が衰える(腰痛や歩行困難)
→ 悪化するとリスクが上がります
- 死亡リスク(座っている時間が長い人ほど寿命が短い)
- 肥満、2型糖尿病、心臓病などのリスク

座位行動

減らそう

座りっぱなしで過ごす時間、特に余暇時間におけるスクリーンタイム※を減らす



※ スクリーンタイム … スマートフォンやタブレットなどの画面を見る時間

対策

こまめに立つ

- 30分～1時間に1回立つ …… 30分に一度立ち上がる「ブレイク30」を意識し、少し歩くか背伸びをする
- 作業姿勢を変える …… 電話中は立って話す。職場で可能ならスタンディングデスクを取り入れる
- こまめな用事 …… 飲み物を取りに行く、少し離れたトイレを使うなど、「座る」を「歩く」に変える

座りながらできる対策

- 足首を動かす …… 座ったままかかとを床につけ、つま先を上げ下げして血流を促す
- 姿勢を正す …… お尻を椅子の奥まで引き、背筋を伸ばして肩の力を抜く

自宅での対策

- テレビや動画の時間 …… CM中や動画の区切りのタイミングで必ず立ち上がる

四万十町でできること

☆動いてポイントゲット！高知家健康パスポートの四万十町独自ポイント「あるくポイント」
☆イベントに参加しよう！10月30日(金)下道・下津井ウォーキング！

睡眠不足はもちろん、寝すぎもいかん!?

皆さんは毎日何時間寝ていますか？

「睡眠不足は体に悪い」とよく聞きますが、実は寝すぎにも注意が必要です。

睡眠時間は短すぎても長すぎても、健康を損なうリスクを高めるとの報告があります。適正な睡眠時間は、年代や日中の活動量、健康状態などによって個人差がありますが、一般的には6～9時間程度を目安として睡眠時間を確保することが推奨されています。また、睡眠はその時間だけでなく、朝起きた時に「しっかり休めた」と感じられること(=質)も大切です。眠れない時には、睡眠導入剤も一つの選択肢です。薬によって特徴が異なるため、ご自身の状況に合った薬を選ぶことが大切です。睡眠導入剤での副作用(ふらつき、転倒、翌朝への持ち越しなど)にも注意し、適切に使用しましょう。睡眠やお薬についての困りごとがあれば、お気軽にご相談ください。



無料健康相談日

10月は18日(日)

11月は 1日(日)です。

どうぞ、お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 田中 大夢 ☎22-1000