

2024年10月1日発行
奈良県医療福祉生活協同組合
発行責任者 榎並憲治
編集・発行 すこやか編集会議
組合員数 6,140人(8/31現在)
出資金 92,830千円(8/31現在)
〒634-0004
奈良県橿原市木原町 230-1

「心不全」と診断されてからの5年生存率はおよそ50%といわれ、がんとともに死亡率の高い、重視する必要がある病気です。高齢化に伴って「心不全」になる人が多くなっています。個人の心臓のコンディションにもよりますが、75歳以上の後期高齢者の方は特に注意しましょう。

要因を探る

「心不全」の原因としては、心筋梗塞（虚血性心疾患）、心筋症、弁膜症、不整脈（心房細動）などがあります。また、高血圧、糖尿病、脂質異常症、腎臓病、肝臓病、甲状腺疾患、慢性腎臓病（CKD）など、さまざまな病気も心不全の原因となります。心不全は、心臓が十分な血液を送り出せない状態を指します。心臓は、全身に血液を送り出すポンプの役割を果たしています。心臓が弱ると、血液が滞り、体に十分な酸素と栄養が送られません。心不全は、呼吸困難、むくみ、疲労感、食欲不振などの症状が現れます。心不全は、早期発見・早期治療が重要です。心不全の予防には、生活習慣の改善が重要です。高血圧、糖尿病、脂質異常症、腎臓病、肝臓病、甲状腺疾患、慢性腎臓病（CKD）など、さまざまな病気も心不全の原因となります。心不全は、心臓が十分な血液を送り出せない状態を指します。心臓は、全身に血液を送り出すポンプの役割を果たしています。心臓が弱ると、血液が滞り、体に十分な酸素と栄養が送られません。心不全は、呼吸困難、むくみ、疲労感、食欲不振などの症状が現れます。心不全は、早期発見・早期治療が重要です。心不全の予防には、生活習慣の改善が重要です。

高血圧と糖尿病の改善

「高血圧」予防には、減塩がポイントとなります。塩分摂取量は、WHO（世界保健機構）では1日5g未満、日本では男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧・慢性腎臓病予防の目標量は6g未満を推奨されています。しかし我が国の平均塩分摂取量は約10gと大幅に多いのが現状です。ただし、高齢者には減塩をすすめるあまり、食欲が減退し過度に痩せることにならないよう配慮が必要です。「糖尿病」予防には、減量がポイントです。カロリーオーバーにならないよう

心不全の症状とリスク

心臓は年齢や様々な原因によりその働きが低下することで「心不全」という病態、すなわちポンプ機能不全に陥ります。現れる弊害には次のようなものがあります。心臓には血液を介して酸素を全身に送る働きがありますが、労作により組織中の酸素が不足すると「息切れ」や「倦怠感」が起こります。また腎臓に血液を送り、不要な水分を尿として排出する役割が果たせず、「浮腫（むくみ）」が起こります。さらに、余分な水分が肺に沢山たまることで「呼吸不全」をきたし、より重症化すると、「循環不全」に陥ることがあります。

心不全のリスクと予防について考える



心臓エコー検査

超音波を当てて心臓のようすを診ることができる心臓エコー検査は、みみなし診療所で受けることができます。他に、腹部エコー検査・頸動脈エコー検査もできます。詳細はみみなし診療所にお問い合わせください。

みみなし診療所
☎0744-23-5722

早めに気づく

「心不全」の症状は長いスパンで発症することもあり、なかなか気づきにくい病気といえます。だからこそ自覚症状がないから大丈夫と過信せず、毎年健診を受診して自分の体の状態を把握しておくことが大切です。奈良県では、特定健診の検査に心電図がありますが、脳梗塞の原因でもある「心房細動」は時々見つかることがあります。有効な検査といえます。心房細動による脳梗塞は、大きく生活の質を損なうため、健診による早期発見が大事です。

生協強化月間が始まります

今年のテーマは

“脳が喜ぶ” おしゃべりの輪を広げましょう！

～おしゃべりには健康につながる要素がいっぱい～

家族との何気ない日常の会話、気の置けない友人との楽しいおしゃべり、私たちは日常生活の中でさまざまなおしゃべりをしています。相手の話を聞き、理解し、返す言葉を選ぶ・・・言葉のキャッチボールが大きな刺激となり、脳を活性化させます。楽しいお話で免疫力アップ！ストレス解消！

医療福祉生協では、この秋、みなさんに「おしゃべりタイム」をおすすめします。ご家族、ご近所、お友達、グループの仲間とちょっと一息、おしゃべりの会を開いてみませんか？

“脳が喜ぶ”とは？ おしゃべりのきっかけになる資料をお送りします。下記の要領でお申し込みください。そしてみなさんがどんなおしゃべりをされたのか、少しでも教えていただければ幸いです。

報告書をご記入、提出いただいた方の中から抽選で50組の方にクオカード（500円）をプレゼントします。さあ、どんどんおしゃべりしてあなたの脳も健康度UP!!

おしゃべりタイム案内資料と報告書の申し込みは・・・
電話・FAX 0744-23-1170 または 右記二次元コードから →
申し込み締め切り 2025年1月21日（火）



また、各地域委員会では健康づくり交流会を企画・準備しています。

お友達やご家族とご一緒に、もちろんおひとりでも大歓迎！ご参加お待ちしております。

あわせて、増資のご協力もよろしくお願いいたします。

お預かりした出資金は医療福祉生協の大切な財産として事業や活動の運営資金に活用します。

保険証を残してください！ 署名 継続して取り組みます

8月6日（火）近鉄八木駅前で第2回署名宣伝行動を保険医療協会と取り組みました。「なくなったら困る！」「絶対保険証を残してほしい」という声が聞かれ、次々と署名にご協力いただきました。

前回までの署名は提出しましたので、奈良県医療福祉生協では、引き続き署名活動をすすめます。みなさまのご協力お願いいたします。



総代会でこういう感じなんだと、意見がちゃんと出る場はお互いのためになると思いました。

奈良市 N・Hさん
橿原市 M・Nさん
橿原市 T・Kさん
北葛城郡 Y・Mさん
桜井市 K・Kさん

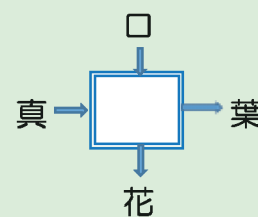
保険証を残してください！ 署名 継続して取り組みます。活動も行われていたんですね。ありがとうございます。職場でも呼びかけました。が、こういった取り組みがされているのはとても大事だと思います。

無料低額診療事業に取り組みまれて、努力されている理事長からの言葉を读ませていただきます。生活に潤いが出ますね。

漢字 de クイズ いつも楽しみです。考えている時は、ワクワクモヤモヤ、解決した時は、初日の出を全身で浴びたようなスカルと爽やか。今日も一日やりまっせエーの気分！

漢字 de クイズ

上下左右の漢字1字と□の漢字で二字熟語ができます。
□に入る漢字は何でしょう？



前回の答えは「風」でした

- ★正解者の中から5名様に図書カード（500円）をプレゼントします。
- ★「クイズの答え・すこやかの感想・住所・氏名・電話」を書いて、葉書もしくは、右記の二次元コードでご応募ください。
- ★締め切り 11月末日
- 【送付先】〒634-0004 奈良県橿原市木原町 230-1 奈良県医療福祉生活協同組合「すこやか」係
- ★個人情報はプレゼントの発送にのみ使用します。
- ★読者のおたよりコーナーに掲載させていただく場合があります。
- ◆すこやか51号クイズ当選者◆
- J・Iさん（橿原市）Y・Mさん（河合町）H・Tさん（田原本町）
- T・Kさん（橿原市）M・Aさん（奈良市）



