



八女市龍ヶ原  
坂本 スミカ

今年の絵手紙カレンダーを、暮に教室の方々に配布した帰り、絵手紙の先輩にあげたらとても喜ばれた。昼時で食事まで御馳走になった。後日電話があり「嬉しくて毎日眺めとるよ」と言われお礼が足りぬと、正月明けて又御馳走になりました。絵の道具も使つて一式いただきました。こんなに喜んでもらえる絵手紙を、健康に留意しながら皆様と楽しく笑い精進し続けたいと思います。先生、大東寺様これからもよろしくお願いたします。

健康よもやま話 36



姫野病院：松浦 緑郎  
(健康管理士一般指導員)

● 心臓病(狭心症と心筋梗塞)

心臓の働きを一言でいうと“血液を送るポンプ”ということになります。全身に大量の血液を送り、それを受け入れ、また送る。人間が生きている限り、この運動は決して止まることはありません。

ところで、血液を送っている心臓が血液不足で重態になることがある、というとか何か皮肉な感じがするかもしれませんが、心臓も一つの臓器である以上、血液によって養われていることに変わりはありません。

心臓を養うために血液を送っている血管を冠状動脈といいますが、この血管に動脈硬化が起こり狭くなると血液がスムーズに流れなくなります。こうなると、心臓の動きが低下して、狭心痛と呼ばれる胸の痛みが出てくるようになります。

軽い発作(狭心症)であれば、じっとしていると治まることもありますが、この状態がさらに進行して狭くなった血管が閉塞すると、そこから先に血液が行かなくなって心臓の一部が死んでしまう、いわゆる壊死に陥ります。これが心筋梗塞です。

この心筋梗塞が突然、強く襲ってくると、そのまま一瞬のうちに死にいたることもあります。運よく死を免れたとしても、心筋梗塞は心臓の筋肉の一部が破壊されて動かなくなった状態ですから、心臓のポンプとしての働きなどに大きな障害を残し、完全に治すことはきわめて難しくなります。

心臓病の多くは基礎に高血圧や糖尿病などの生活習慣病があります。そこで、これを予防するには、過度な塩分や脂肪摂取、喫煙、ストレスを避け、適度な運動をするなどして、心臓をいたわる心がけが大切です。

もし、左の胸を中心に激しく締めつけられるような痛みを襲われたなら、まず狭心症の発作を考え、直ちに救急車を呼んで救急病院へ駆け込むことが大切です。



野鳥ウォッチング 37

アトリ(おす)

スズメよりやや大きい鳥で、ヨーロッパやシベリア北部で繁殖すると言われています。日本へは秋に渡来し越冬します。

群れで行動し、稲刈り後の水田で見かけ「キョツ・キョツ」と鳴きます。

矢部村 栗原 浩暢

3月の道の駅たちばな

店内には、「さげもん飾り」を展示販売しております。  
山菜などの春の味覚も続々入荷しております。  
春の香りをご堪能ください!!



道の駅 たちばな 立花町下辺春園道3号線沿 TEL 0943-37-1711

子規俳句「雛」より  
紙雛や恋したさうな顔許り  
ことごとく誰やらに似る  
雛哉  
思い出に雛と遊ばん  
よもすがら  
黄昏や雛の灯に桜散る  
雛あらば娘あらばと  
思ひけり

第62回 川崎病院「ミニ健康教室」  
日時 3月24日(土)14:00～  
場所 川崎病院5階第1会議室  
演題 「転倒予防教室～転ばないための知識と体づくり」  
講師 松山直也(整形外科医師)  
高橋達也(理学療法士)  
下平華世(理学療法士)  
参加費 無料 定員 40名(要予約)  
お申し込みは 0943-23-3005野中

眩き

終の棲家へ

ミキさんと私は専業主婦。子育てまっ最中にPTA、子ども会、町会の手伝いなど四十一年の時を共に真面目に取り組んできた。  
子らが巣立ち、夫婦のゴールデンタイムと言う五十代の時、私は夫を難病で亡くした。七年後ミキさんも又、愛してやまない伴侶を看取った。あつけない癌で逝ったご主人を失ったミキさんの心の傷は、思いの外深かった。  
スーパーのお米売り場で、没イチ先輩の私を捕まえ、残された者の辛さをミキさんから延々と訴えた。  
母親を認知症で亡くしているミキさんは、人一倍認知症に敏感だった。認知症予防に本の読み語り有効と知るや、ミキさんは読み語りのグループを立ち上げた。  
それから十年。唐突に「私が一番先に認知症になるなんて」と言うミキさんの言葉を誰も信じなかった。けれど、次第にその言動に辻褃の合わないことが増えていった。  
周りの誰もがミキさんの身に起こっていることを、認めざるを得なくなった。  
これ以上ひとり暮らしは危ないとなん切りつけたのだらうか。ミキさんは、ようやく子の住む町のケアハウスに行くこと決めた。  
「自分で行く」と決めたのよ。日々薄れゆく記憶に悩み苦しみながら、終の棲家を自分の意志で決めたミキさん。  
ミキさん、あなたは素晴らしい。  
風花舞う朝、旅立つミキさんを見送った。(夏生)