

健康だより

大切にしよう!! あなたの心臓

◆『心臓病とはどういう病気でしょう?』

加齢とともに動脈の壁が硬くなり、さらに血管の内膜にコレステロールがたまることで、血管が狭くなり血液の流れが悪くなります(動脈硬化)。

心臓をとりまく血管(冠動脈)が動脈硬化になると、心臓に届く血液の量が不足したり、血管がつまって血液の流れがストップし、心臓が酸欠状態になります。これが、虚血性心疾患です(狭心症や心筋梗塞)。

★狭心症と心筋梗塞の違い

	狭心症	心筋梗塞
誘因	肉体労働・精神興奮・安静時・夜間	特になし
強さ	締めつけられる、あるいは圧迫されるような痛み 不安感を伴うことが多い	狭心症よりはるかに強い 死の恐怖感にとらわれる
持続時間	2分～5分 (長くても15分以内)	30分～数時間 数日に及ぶこともある
痛	安静にすると治る	治らない
ニトログリセリンを使うと	治る	効果なし

★虚血性心疾患を予防しよう

- ①食事の内容を考えよう!! (塩分・脂肪分を控えたメニュー)
- ②お酒の飲みすぎに気をつけよう!!
- ③できるだけ禁煙を・・・。
- ④気持ちを落ち着けストレスに対処を。
- ⑤毎日、散歩や軽い運動を心がけよう!!
- ⑥急激な温度変化には注意。
- ⑦階段の上り下りや重い荷物の持ち運びに注意。
- ⑧定期的に健康診断を受診しよう!!



1歳で～あ

毎月1番に
生まれた赤ちゃん

とくまる うた
徳丸嬉多^{ch}

平成15年6月5日生



父 伸也・母 宏美さん
(二渡町)

- 好きな食べ物
ホットケーキが好きです。
- 両親から
元気で明るく育て欲しい。
- 名前は
幸せいっぱいな人生になって
欲しいと願って。

がんばれ認定農業者!! シリーズ⑫

◆宮之城町虎居地区 外園樹久男さん

外園さんは、鹿児島農業大学を卒業後、フワラーセンターで研修され、鹿児島園芸花市場で働いていた時、実家の園芸を継ぐことを決意され就農されました。

「就農してから10年間は花だけ栽培をしたが、去年からはたばこの栽培を何も分からず始めたので大変」と話される外園さん。現在は、花10a、たばこ150aを栽培されています。

たばこを始めて大変なことも多いが、栽培期間が短く反収が安定していると、充実感あふれる外園さん。これからの夢は、「たばこの栽培面積を増やし、経営の安定を図りたい」と力強く答えてくださいました。



◆訂正とお詫び

先月号のがんばれ認定農業者の「坂元憲一さん」は、正しくは「坂元兼一さん」です。訂正してお詫びいたします。