

慢性心不全

わが国では、65歳以上の高齢者の占める割合が増加の一途をたどっており、それに伴い慢性心不全をもつ人が増えてきています。

心臓は、全身に血液を送り出すポンプの働きをしています。心不全とは、このポンプの働きに障害が生じていろいろな症状を引き起こしている状態を指します。

心臓を養っている血管が詰まって血液が流れなくなり心筋が死んでしまう心筋梗塞や、不整脈などによって急激にポンプの働きが弱まり短期間に悪化する場合があります。急性心不全です。



心筋症、高血圧や弁膜症などが原因で長年にわたる心不全症状を慢性心不全といいます。慢性心不全は、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病との関連性が高く、高齢になるほど発症する人が多くなります。

日常生活で注意する

こととして、生活習慣病にならないことが大切です。塩分を取り過ぎない、禁煙、お酒を控える、休養・睡眠を十分にとる等が重要となります。自覚症状がありましかりつけ医を受診しましょう。

(看護師 高嶋 裕美)

地域包括ケアシステムを知っていますか

テレビや新聞、国会でもよく取り上げられている超高齢化社会。淡路島ももちろん他人ごとではなく、全国平均を大きく上回っております。

これからの高齢化率は上昇し続け、2040年には43.9%となると推測されています。人口も市発足の2005年4月51,508人、2017年7月現在44,990人、高齢化のピークと言われる2040年には29,850人まで減少すると推測されています。

淡路市の高齢化率(総人口に占める65歳以上の割合)は2015年時点で36.6%となっておりますが高齢者人口は2015年を境に減少しています。しかし、生産年齢人口(15歳以上64歳以下)の減少も大きく、

超高齢化社会を迎えるに当たり国は、住み慣れた地域にいつまでも暮らし続けるため、地域包括ケアシステム

お酢のチカラ

愛知県半田市にあるMIZKAN-MUSEUM(愛称MIM)に行って来ました。酢づくりの歴史や食文化の魅力にふれ、楽しみ学べる体験博物館です。



お酢の製法が日本に伝わったのは4~5世紀頃。酒造りの技術とともに中国から渡ってきました。平安時代の貴族は生魚や干し魚を小皿に入れてお酢や塩などをつけて食べるのを好んだといわれています。鎌倉~室町時代になると、お酢は料理の味つけにも使われるようになり、お酢は日本の代表的な味として定着していったとの事です。

お酢には、毎日元気で過ごすために役立つチカラが秘められています。①肥満気味の方の内臓脂肪の減少②高めの血圧の低下③大さじ一杯(約15ml)のお酢を使った料理や飲み物をメニューに加えると食後の血糖値上昇が緩やかになる。

他にもお酢には、得をする効果がいくつかあります。

- ①防腐、静菌—お酢のチカラが食べ物をいたみにくくする。
- ②減塩のお手伝い—お酢には、お料理全体の味を上手に引き立たせる効果があり、塩分を抑えた料理がおいしくいただけます。
- ③食欲増進—お酢のさっぱり感でおいしく「食」がすすみます。

私も最近健康のためにも、りんご酢を毎日飲むように心掛けています。

(介護福祉士 向谷 真由美)



という枠組みの構築を進めています。市町村が中心となって人口、介護従事者が減少しても住民、企業、ボランティアなどがお互いを支え合い、要介護状態にならないよう介護予防を推進し、障がい者(児)、高齢者が一体的に医療、介護、福祉を受けられるようなシス

テムを現在構築しております。このシステムは行政機関や医療、介護、福祉関係者だけで作るのではなく、住民の方も入って構築されます。まず『地域包括ケアシステム』という言葉を知ってもらい、私も含め住民一人一人が地域包括ケアシステムを構



築するメンバーであると思っています。ただこれだけでは、(理学療法士・介護支援専門員 棟近 成氏)



予約は
こちらから

電話：0799-62-5566 (診療時間内)

インターネット・携帯電話：http://www.ukr.jp/soyama/ (24時間対応)

携帯電話からは右のQRコードからでも予約できます

