

COCORO VOICE

心臓とココロの声を届ける

Vol.4 2023 SUMMER

心臓とココロに寄り添う健康情報マガジン

「健康ハートの日」特別号

巻頭インタビュー

中村憲剛

元サッカー日本代表
日本AED財団AED大使



ハートはともだち!

みんなで考えよう、
ともだちのこと。

8月10日は
健康ハートの日



健康ハートウィーク2023
7月29日(土)~8月10日(木)

キャプテン翼

©高橋陽一/集英社



高橋陽一 先生
『キャプテン翼』原作者

三杉がこの度、心臓病啓発アンバサダーになりました。これをキッカケとして、多くの人が心臓に関心を持ち、その大切さを知ってもらえたらと思います。また、いま心臓の病と闘っている方やその関係者の方々の力に少しでもなれたらと願っています。

心臓病啓発アンバサダー
『キャプテン翼』三杉淳



日本循環器協会
JAPANESE CIRCULATION ASSOCIATION

心臓がしつかり動くことの大切さをこの年齢になって、改めて感じています

一日頃どのように健康をマネジメントされていますか

健康を考える上で柱にしているのは「トレーニング、食事、睡眠、ストレス管理」。どれも当たり前のことですが、続かなかつたり、何かが欠けていたりします。どれか一つでも欠けるとパフォーマンスは落ちるので、常に「自分の体を24時間どうマネジメントするか」をずっと考えています。

心臓の大切さに関しては、幼い頃から当たり前のようにはサッカーをしてきたので、意外と気が付かないものです。でも、プレー中に倒れてしまう選手もいることを知り、アクシデントなく動けることは本当にありがたいと思いました。

んでいるのだと思います。

エリクセン選手の試合はリアルタイムで観ている。今思い出しても胸が痛い

サッカーのプレー中に心臓のトラブルに見舞われる方もいますね

デンマーク代表のエリクセン選手は、試合中にAEDで助けられ、治療後にW杯で大活躍しました。倒れてあの場でAEDの処置が正しく行われなかったら、多分彼のその後の活躍はなかったと思うので、AEDの存在はすごく大事なことです。AEDは必ず常備すべきものという予備知識もあり、AED大使のお話があった時に、僕が選手という立場で皆さんに呼びかけることが力になるのであれば、とお引き受けしました。

いざAEDを使う状況になつたら、動揺するかもしれない。でも、「AEDを動かすのは勇気じゃない。知識だ」という言葉があります。正しい知識があれば、動揺してもそこから大

「ボールはともだち」、
「ハートはともだち」
そして

心臓は1日10万回動き続け命を支える奇跡の臓器です。命や心臓の大切さについてメッセージをお願いします



中村憲剛氏と中村氏の著書『ラストパス』を手にする石津氏

今、この瞬間も動き続ける心臓 それ自体が奇跡だと思ふ。

『キャプテン翼』に強い影響を受けた元サッカー日本代表
日本AED財団 AED大使 **中村 憲剛**

今回は、AED大使を務める元サッカー日本代表 中村憲剛氏にご自身の健康管理や心臓への思いについて伺います。聞き手は、心臓病が専門の医師である石津智子氏(筑波大学附属病院)。2020年に現役を引退するまで第一線で活躍し、日本サッカー界を牽引し続けた中村憲剛氏のハートに迫ります。

大きく一歩前に進めると思っています。僕も指導者ライセンスなどでAEDの講習を受けていて知識としてはあります。もちろんその状況がこないことがベストですが、いざという時に誰かのためになれるよう、日々しっかりと準備しています。

「キャプテン翼」からは影響しか受けていない(笑)

「キャプテン翼」の登場人物、三杉淳クンも心臓病でした

「キャプテン翼」の話をするだけで1日かかるくらい、大好き。漫画ですが、自分のプレー

※1: エリクセン選手...クリスティアン・ダンネマン・エリクセン。マンチェスター・ユナイテッドFC所属。2021年6月、UEFA EURO 2020で試合中に心停止で倒れ、ピッチ上でAEDによる心肺蘇生を受け、2022年2月に試合に復帰。
※2: 『キャプテン翼』...高橋陽一氏が描くサッカー漫画。1983年にアニメ化され、日本国内でサッカーブームを起した。全シリーズの世界累計発行部数は9,000万部以上を記録(2023年3月時点)。



心臓とココロに寄り添う健康情報マガジン「COCORO」と一緒に。

「本日はありがとうございます」

中村 憲剛
Nakamura Kengo

1980年、東京都生まれ。2003年の加入以降、現役生活18年間をすべて川崎フロンターレで過ごす。Jリーグベストイレブン8回選出。2016年には史上最年長でJリーグ年間MVPを受賞。日本代表として68試合出場6得点。2020年に現役引退後は、育成年代への指導や解説活動等を通じて、サッカー界の発展に力を注ぐ。



STOP!

心臓トラブル

スポーツ関連の心臓トラブルの原因

スポーツは心臓の健康を維持するための重要な活動であり、心臓の機能を向上させる効果があります。しかし、過度な運動や不適切なトレーニングは、心臓に負担をかける可能性があります。特に、長時間の激しい運動や、急に運動を始めることは、心臓に大きな負担をかける場合があります。また、運動中に脱水症や熱中症を発症すると、心臓の機能を低下させる可能性があります。したがって、適切なトレーニングと水分補給を心がけることが重要です。

また、運動による心臓の負担は、年齢や性別によっても異なります。高齢者や女性などは、心臓の機能が低下している可能性があります。そのため、運動を始める前には、医師の診断を受けることが重要です。また、運動中に胸痛や息切れなどの症状が現れた場合は、すぐに運動を中止し、医師の診察を受ける必要があります。

Jリーグでの対策

Jリーグでは、選手の健康を確保するために、定期的な健康診断を実施しています。また、選手には、適切なトレーニングと休息のバランスを指導しています。さらに、選手には、水分補給の重要性を教育し、脱水症を防ぐための対策を講じています。

また、Jリーグでは、選手の健康を確保するために、定期的な健康診断を実施しています。また、選手には、適切なトレーニングと休息のバランスを指導しています。さらに、選手には、水分補給の重要性を教育し、脱水症を防ぐための対策を講じています。

年代別 安全にスポーツを楽しむためのポイント

● 小学生
小学生は、過度な運動を避け、適度な運動を楽しむことが重要です。また、運動を始める前には、医師の診断を受けることが重要です。また、運動中に胸痛や息切れなどの症状が現れた場合は、すぐに運動を中止し、医師の診察を受ける必要があります。

スポーツを安全に楽しむために

順天堂大学医学部附属順天堂医院
JFA医学委員



林英守 (医師)

● 中学生
中学生は、過度な運動を避け、適度な運動を楽しむことが重要です。また、運動を始める前には、医師の診断を受けることが重要です。また、運動中に胸痛や息切れなどの症状が現れた場合は、すぐに運動を中止し、医師の診察を受ける必要があります。

● 高校生
高校生は、過度な運動を避け、適度な運動を楽しむことが重要です。また、運動を始める前には、医師の診断を受けることが重要です。また、運動中に胸痛や息切れなどの症状が現れた場合は、すぐに運動を中止し、医師の診察を受ける必要があります。

「命を落とさない」がすべて

命を落とさないことが、すべてのスポーツを楽しむための前提条件です。過度な運動や不適切なトレーニングは、心臓に大きな負担をかける可能性があります。したがって、適切なトレーニングと休息のバランスを心がけることが重要です。

また、運動による心臓の負担は、年齢や性別によっても異なります。高齢者や女性などは、心臓の機能が低下している可能性があります。そのため、運動を始める前には、医師の診断を受けることが重要です。また、運動中に胸痛や息切れなどの症状が現れた場合は、すぐに運動を中止し、医師の診察を受ける必要があります。

また、運動による心臓の負担は、年齢や性別によっても異なります。高齢者や女性などは、心臓の機能が低下している可能性があります。そのため、運動を始める前には、医師の診断を受けることが重要です。また、運動中に胸痛や息切れなどの症状が現れた場合は、すぐに運動を中止し、医師の診察を受ける必要があります。

ハートの共鳴

「ハートはともだち」に込めた思い

三杉淳選手を
心臓病啓発アンバサダーに

『キャプテン翼』と心臓病啓発活動のコラボ

ハートは ともだち



©高橋陽一/集英社
『キャプテン翼』原作者
高橋陽一先生

サッカー漫画『キャプテン翼』は、メッシやイニエスタといった世界最高峰のサッカー選手たちにも大きな影響を与え、世界中で愛されている作品です。今回の「健康ハートの日」にご協力いただいている元サッカー日本代表の中村憲剛さんも『キャプテン翼』の大ファンだそうです。その人気を活かし、心臓病の啓発活動を広く推進するために、原作者である高橋陽一先生の協力のもと『キャプテン翼』とのコラボ企画が実現しました。



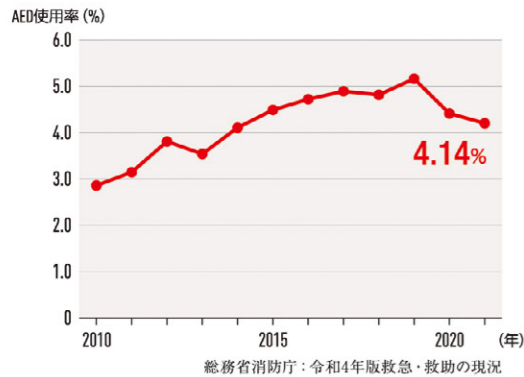
福岡赤十字病院循環器内科
松川龍一 (医師)

高橋陽一先生よりコメント

『キャプテン翼』は、世界中で愛されている作品です。今回の「健康ハートの日」にご協力いただいている元サッカー日本代表の中村憲剛さんも『キャプテン翼』の大ファンだそうです。その人気を活かし、心臓病の啓発活動を広く推進するために、原作者である高橋陽一先生の協力のもと『キャプテン翼』とのコラボ企画が実現しました。

心臓病を抱える方々を支える社会に

心臓病を抱える方々を支える社会に。心臓病は、世界中で多くの人々を悩ませている病気です。しかし、適切な治療と生活習慣の改善により、心臓病を予防し、健康な生活を送ることが可能です。今回の「健康ハートの日」は、心臓病の啓発活動を通じて、心臓病を抱える方々を支える社会を実現するための一歩です。



2 AED使用率

いつでもいつでものために
設置場所を確認しよう
AEDを活用した
救命可能な社会づくり

知っていますか？
ココロを守る
強い味方

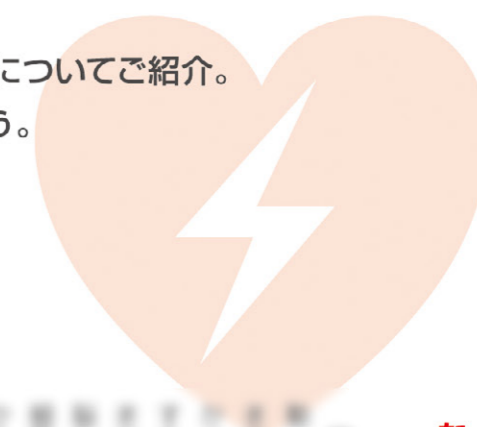
AED

Automated External Defibrillator

私たちのカラダとココロの根幹となる「心臓」ですが、時に突然のトラブルに見舞われることがあります。そんな人生の一大事に役立つ自動体外式除細動器(AED)についてご紹介。その存在と使い方を理解し、心臓の味方を手に入れましょう。



京都大学大学院医学研究科予防医療学分野
石見 拓 (医師)



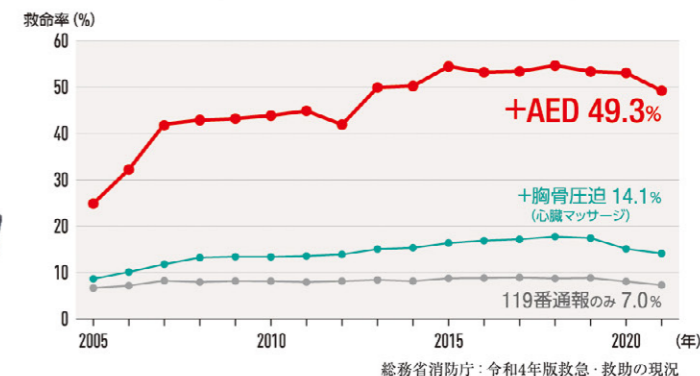
突然の心停止に
なくてはならない存在
AEDの役割

AEDの役割

2人に1人を
救命できる
AEDの有効性

AEDの有効性

1 胸骨圧迫と
AEDの効果



提供：日本光電工業株式会社

音声ガイドで
誰でも使える
AEDの使い方

AEDの使い方

3 AEDを用いた
救命処置の流れ



救命の輪を
広げよう！

救命サポーター
「team ASUKA」



会員募集中! 日本循環器協会はどこでもご入会いただけます。

日本循環器協会の会員にはうれしい特典が満載!

心臓とココロに寄り添う健康情報マガジン「COCORO」の定期購読が無料!
心臓を元気にする生活のヒントが満載



日本循環器協会ホームページには会員限定コンテンツが続々追加!
循環器に関する情報が満載

- 突撃! とんりの心不全療養指導士 医療関係会員向け
- 心不全療養指導 はじめの一步 医療関係会員向け
- 心臓の病気の知恵袋 一般会員向け
- いまさら聞けない循環器診療の知恵袋 医療関係会員向け
- 47都道府県支部の活動情報 一般会員向け 医療関係会員向け
- 試し読みで循環器のガイドラインを学ぼう 医療関係会員向け

ホームページをちょっとご紹介

医療関係会員向けコンテンツ「試し読みで循環器のガイドラインを学ぼう」



メディカルレビュー社「日常診療に活かす 診療ガイドライン UP-TO-DATE 2022-2023」は診療アルゴリズムを全疾患の解説に添えた「必要な情報に最短で到達する」ガイドライン集として好評を得ています。本ページではメディカルレビュー社の協力を得て循環器領域15疾患の一部を「試し読み」として無料提供していただき制作しました。しかも循環器領域でとくに遭遇しやすい5疾患(高血圧、心筋梗塞、心不全、心房細動、その他の不整脈)はフルバージョン!



アルゴリズム(筆者作成含む)を掲載し、診療アルゴリズムを図示。優先順位も含めて実践的に理解。



フォロー&リツイート
よろしく
お願いします。
公式 Twitter @J_Circ_Assoc

入会のお申し込みは日本循環器協会のホームページよりお願いします。
<https://j-circ-assoc.or.jp/>



年会費	一般の方	医療関係者	医師
	3,000円		10,000円

♥1,000円以上のご寄付をいただいた方にも「COCORO」を差し上げています!

COCORO VOICE 発刊のお知らせ

このたび、『COCORO』が季刊となりました。
通常号に加え、多彩な分野の方からのメッセージを楽しんでいただく「COCORO VOICE」を発刊します。
健康な毎日を「心活」で支援する「COCORO VOICE」。この夏、多くの皆様に「ココロの声」をお届けいたします。