COCORO

心臓とココロの声を届ける

8_月10_{日は}健康ハートの日



健康ハートの日2024

|健康ハートの日| 特別号 めてあげよう、自分のハ



澤さんが考える

健康のこと、ハートのこと。

「健康ハートの日」をご存じですか? 1985年に日本心臓財団が提唱して以来、

日本循環器学会、日本AED財団、日本循環器協会の4団体で みなさんが健康に暮らすための様々な啓発イベントを実施しています。 今年は「ハートはともだち~ほめてあげよう自分のハート~」をスローガンに 仙台でシンポジウムを開催。そのシンポジウムに登壇される澤穂希さんに、 「健康」や「ハート」に関する想いを伺いました。

澤 穂希 さん 元サッカー女子日本代表

6度のFIFA女子ワールドカップと4度のオリンピックに出場 2011年のワールドカップではチームの初優勝に貢献し 大会MVPと得点王を獲得。同年の「FIFA女子年間最優秀選手賞」を受賞 現在はスポーツ振興をはじめとする活動のほか 食生活アドバイザー、スポーツ栄養プランナーの資格を活かし、

妻・母として、家族の健康的な生活を支えている。



聞き手 安田 聡 先生(医師)

るのです。 グをしています。現役時代のジョギングで は1㎞何分で走るといった自分を追い込む 安田先生 現役引退後の今も運動はされま も、サッカーはもうやり切ったと思ってい 澤さん サッカーは全然! (笑) というの すか。やはりサッカーを楽しんでいますか。 を図るようにしていました。 普段はジョギングとウォー

し、あえてサッカー以外のことで気分転換 で、そのために休息は欠かせませんでした と良いパフォーマンスは発揮できないの 「睡眠」の3つです。 心と体が一致しない **淎穂希さん**(以下、澤さん) 「栄養」 「休息」 こられた体のケアなどを教えてください。 人を発揮されてきた澤さんが、気を付けて り合えればと思います。まず、 同じ仙台に暮らす者同士で健康のことを語 ートとして長年素晴らしいパフォーマン トップアス 本日は

「循環器病」の深い 「サッカー」「心臓」

果で不安に思う数値があれば、医療機関を 受診し、更にセカンドオピニオンも受ける 年に一度の人間ドックの受診です。健診結 す。また、移動の際には、 なってジョギングの楽しさを実感していま は、20年以上継続している基礎体温の測定、 ともあります。そのほか実践していること ることができるので、現役を引退した今に 緑を見ながら自分のペースで走 2、3駅歩くこ

安田聡先生(以下、安田先生) 健康を意識して暮らす

現在は、スポ

健康はサッカ ムで維持

PRESENT プレゼント

最行んでイントリンサ・アテン数 ラウモン形理・健康ハートの日





していくに

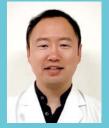
生活圏である宮城県の人々の



∖なるほど知っ得!/

スポーツ



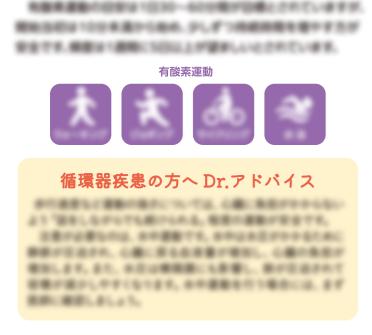


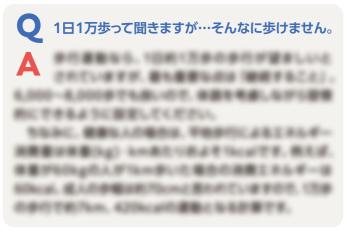
聖マリアンナ医科大学 スポーツ医学講座 准教授 足利 光平(医師)

循環器疾患があっても安心

日常生活でもっと体を動かす!

有酸素運動







アスリートの心臓は大きい?!

マラソン選手は心拍数40回/分以下!?

用さ的なとレーニングで心臓の内部が拡大した場合でも.

日本市に出来するエネルギーは単立しません。必要とする

数単単も相談サイ、を整体に心臓から近いはする単単は一定

であることから、心臓の内部拡大に至出物して、緊急物の心が療

日底下します(※2)、心臓の形態変化が萎集となるマアノンや

トライアスにンのエリート番手では、緊撃時の心を散が40位/9

このような心臓の影響や心臓器の変化は、影響への感じに よるを増的な変化であるため、ドレーニングを変了すると、直発

う、長田により同じような心臓の影響を引きなるを含むる あります。「田田弘と母母」では、森田の田田でと母の内容が

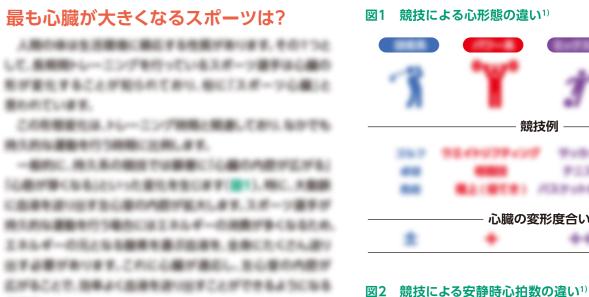
私大し心疹の使が多くなります。(使大型心療症)でな心疹の 他が事くない心臓の内部は強くなります。心療症と思われる

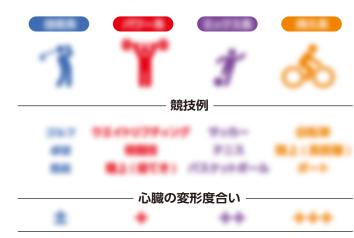
このらの感染とスポーツに確保を取り与ているため(***)、用目

中華製造用が強、心臓反応が発表・心臓が不過ぎなだによって

都田を行う必要があります。また、私に近べたように、スポーツ

心臓であればシレーミングの中部により可能が変化(集か)

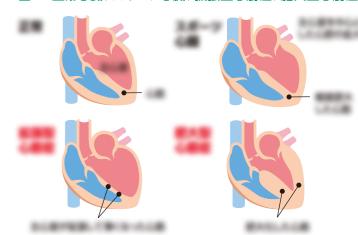












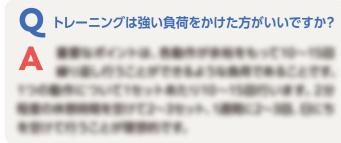
ER - CO - CO -

レジスタンス運動(筋力トレーニング)



レジステンス運動は集力の確決・作力によても重要です。デンベ

A-SCIERTOR - も要数もありますが、意味なのは様子に登った





中國中華自由公司四十八年至十五二十四百十九。

申らとした心臓の表別権効につながりやすいことから、肝療

05 ♥ COCORO VOICE COCORO VOICE ♥ 04

OTE.

STUDBOURS.

PARA BRICKSTE.

日南九月から1~2年の際に正常化します。

はめてあげよう自分のハート/ でが聴にまつわる川村川

このたび日本循環器協会では、「心臓にまつわる川柳」を募集し、2,555作品ものご応募をいただきま した。厳正な審査の結果、下記の作品が選ばれました。皆様のご応募、誠にありがとうございました。

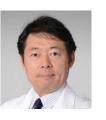


AED20周年に寄せて





もっとAEDを使用して 助かる命を増やそう



公益財団法人 日本AED財団 常務理事/東京慈恵会医科大学 救急医学講座 主任教授/ 慈恵大学病院 救命救急センター長 武田 聡(医師)

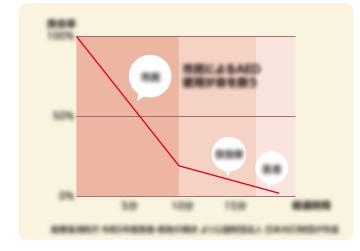
日本で一般市民がAED(自動体外式除細動器)を使えるようになったのは2004年7月。 今年は日本での「AED20周年」です。もっとAEDを知り、有効活用につなげていきましょう。





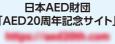


図1 心停止から電気ショックまでの時間と救命率



いろいろなイベントの開催が 予定されています。 詳しくはこちらをご覧ください。

「AED20周年記念サイト」



中 の突然死」をゼロに



ガイドライン 収載数

19領域・ 175 疾患を わかりやすく 解説

ご注文はこちら

門脇 小室 一成 静岡社会健康医学大学院大学 京都大学名誉教授 宮地 良樹

ISBN 978-4-7792-2734-9 / A5 判変型 / 1,120 頁 定価 13,200 円 (本体 12,000 円+税 10%)

好評発売中

・瞬の迷いを、

改訂ポイント

- 巻頭企画 わが国の社会健康医学
- ■最新ガイドラインの内容を踏まえてアップデート
- おさえておきたい! 希少疾患ガイドライン一覧

門脇

国家公務員共済組合連合会虎の門病院院長

監 小室一成

国際医療福祉大学副学長/東京大学特任教授

宮地良樹

静岡社会健康医学大学院大学理事長・学長/京都大学名誉教授

11 メディカルレビューネナ

〒 113-0034 東京都文京区湯島 3-19-11 湯島ファーストビル TEL.03-3835-3049 〒 541-0046 大阪府大阪市中央区平野町 3-2-8 淀屋橋 MI ビル TEL.06-6223-1469

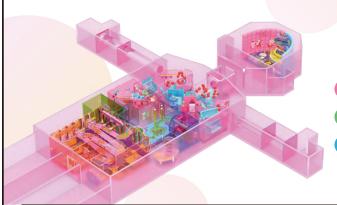
ORGAN ROOMS **PROJECT**

子どもたちが自身の健康について考える力を育むために。

ORGAN ROOMS PROJECT は、子どもたちを対象に

「興味」という入り口から「身体・健康・病」に関する正しい知識の発信・提供を行います。 メディ<mark>カルリテラシーを高め、</mark>

主体的に健康を維持する意識をもち、行動できる社会を目指しています。



〈3つの主な活動〉

興育活動

子どもの身体への興味を育む

健康・疾患啓発活動 患者様・ご家族に向けた情報提供

薬剤情報の提供

医療従事者に向けた情報提供



〒113-0034 東京都文京区湯島3-19-11 湯島ファーストビル TEL 03-3835-3049 FAX 03-3835-3075 〒541-0046 大阪府大阪市中央区平野町3-2-8 淀屋橋MIビル TEL 06-6223-1469 FAX 06-6223-1245

ORP_contact@m-review.co.jp

