



choshi  
お知らせ  
news

## 歓喜！大谷選手から 小学校にグローブ届く

問 秘書広報室 ☎ (24) 8823

**大**リーグ、ドジャースの大谷翔平選手から全国すべての小学校にグローブの贈り物。銚子市の小学校にも各学校3個ずつ（右投用2個、左投用1個）届きました。お披露目の瞬間は歓喜の声で包まれ、体育館でキャッチボールをするなど大変な賑わいでした。現在、グローブの画像などを市役所に展示しています。

▶パネル展示場所 市役所1階 正面玄関



choshi  
イベント  
event

## 新しい気づきを／ 観ボラと行く銚子観光

申問 観光プロモーション室 ☎ (24) 8707

**銚子** ボランティアガイド観光船頭会と日本遺産のまち銚子の魅力を再発見しませんか。参加費無料。銚子漁港第一卸売市場、浜口吉兵衛像、川口神社、トンビ岩、国木田独歩碑をバスでめぐります。

- ▶日時 **3月13日**(水) 8時30分～12時
- ▶集合場所 市役所正面玄関前
- ▶申込方法 3月1日(金)までに電話（先着30人）



## 健康 ひとくち MEMO



銚子市医師会  
嶋田貴之 医師

### 心不全

問 健康づくり課 ☎ (24) 8070

冬は心疾患が増悪しやすくなる季節です。その理由として、寒さで血管が収縮し血圧が上昇しやすくなることや、塩分を多く含む温かい汁物などを食べる機会が増え、心臓に負担がかかりやすくなることなどが挙げられます。

心臓は全身に血液を送るポンプの役割をしています。心不全とは、ポンプ機能の低下によりうまく血液を送れなくなり、全身に水が溢れてしまい、むくみや倦怠感、呼吸困難などさまざまな症状を引き起こす状態のことです。

心不全に至る原因として、高血圧・肥満・喫煙・飲酒などの生活習慣病から不整脈・虚血性心疾患・弁膜症などの心疾患までさまざまあり、心臓に負担がかかる状態が続くと心不全に陥りやすくなります。心不全は一度発症すると繰り返しやすい、その度に心臓が弱ってしまう特徴があります。心臓の機能だけでなく、体力が低下し全身体態も徐々に悪化するため、重症化した心不全は悪性腫瘍よりも経過が悪いとも言われます。

人間の身体を車に例えると、心臓はよくエンジンに例えられます。エンジン（心臓）があることで車（身体）は動きます。エンジンに負担がかかることを続けていると不具合が起きる車は走行できなくなる、つまり心不全を起します。一度エンジンが故障すると繰り返し不具合が起きやすくなります。重要なのは心不全というエンジントラブルが起きる前に、禁煙、減塩、適度な運動など生活習慣の改善や、高血圧など基礎疾患の治療をしっかりと行うことです。

自分という大切な車に長く快適に乗るために、不具合がないか定期的にメンテナンスを、つまり健康診断や検査を受けるようにしましょう。

