

今月のテーマ

命を縮める「心不全」を知って、備える

野田 和宏 氏



医療法人Peace heart 平和通ハート内科 理事長

今月の先生紹介

心臓は全身に血液を送り出すポンプの働きをしている臓器で、その働きを十分に果たせなくなると状態が、心不全です。心臓は、収縮することも大切ですが、収縮したあとに十分に拡張できないと、ポンプとしての機能をうまく果たすことができません。シニア世代に多くみられる心不全は、年をとることで心臓が硬くなり、十分に

年をとると心不全になる

かつては、何らかの心臓病を持っている人が、だんだん悪くなっている人が、心不全に至ると考えられていました。そのため、心不全は「あらゆる心臓病の末期像」といわれていました。しかし最近では、こうした人だけではなく、高齢になったことにより心不全になるケースが多くなってきました。

心不全とは

心臓が悪くなり、息切れやむくみが起こり、何度も悪化を繰り返して、徐々に命を縮める病気です。

心臓は全身に血液を送り出すポンプの働きをしていて、器で、その働きを十分に果たせなくなると状態が、心不全です。心臓は、収縮することも大切ですが、収縮したあとに十分に拡張できないと、ポンプとしての機能をうまく果たすことができません。シニア世代に多くみられる心不全は、年をとることで心臓が硬くなり、十分に

あなたの心不全「危険度」は?

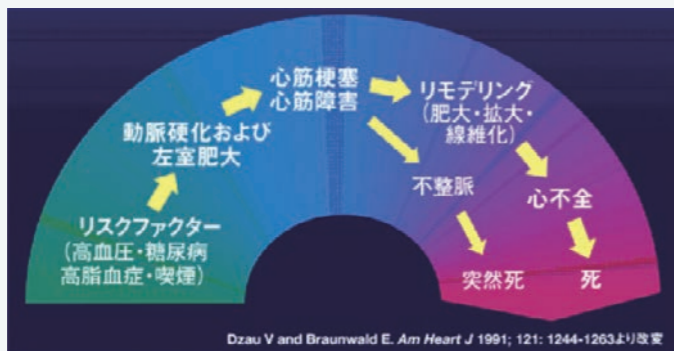
- 75歳以上である
- 女性である
- 貧血がある

加齢とともに、心不全を発症する危険性は高くなります。心臓が狭がり、女性に多いことがわかってきます。男性より女性の方が長生きすることが最大の理由です。また、貧血があると、心臓はたくさんの血液を全身に送らなければならず、心臓の負担が高まります。

心不全は予防が一番です

心不全を予防することの意味は2つあります。1つは心不全に陥らないようにすること、

- 生活習慣病がある
- 喫煙している
- 生活習慣病や喫煙習慣があると、動脈硬化が進行して狭心症や心筋梗塞が起こりやすくなります。また、血圧も高くなり、心臓に負担がかかるようになります。これが心臓の病気のリスクを高め、心不全が起きます。
- 睡眠時無呼吸症候群がある
- 睡眠時無呼吸症候群は高血圧や不整脈だけでなく、心不全の原因になります。



東海循環器フォーラムHPより引用

もう1つは心不全が進行するのを防ぐことです。まずは心不全予防に取り組みましょう。それでも心不全になったら、早く見つけて軽症のうちに治療することが重要です。また専門の医師を、医療機関を選んで通院することもその後の人生を大きく左右します。

地震保険は、「地震保険に関する法律」に基づき、政府と損害保険会社が共同で運営する公共性の高い保険です。巨額の保険金の支払いに備え政府がバックアップしています。そのため、どこの保険会社で加入しても保険料や仕組みに違いはありません。

地震保険の保険料は?

地震保険とは、地震を原因とする火災による損害や、地震により延焼・拡大した損害は補償されません。そうした地震・噴火またはこれらによる津波を原因とする火災・損壊・埋没または流失による損害を補償するのが地震保険です。

地震保険とは?

阪神淡路大震災からまもなく26年。東日本大震災から9年9か月。その後も毎日のように日本中のどこかで地震のニュースが流れています。いつ起きてもおかしくないと言われる大規模地震。その時に備えるのが地震保険です。

より手厚い地震保険の検討も

火災保険では、受けた被害を保険で再築・再購入することができませんが、地震保険は50%の金額です。再築等は難しいです。なぜなら地震保険は被災後の生活再建に役立てることを目的としているからです。保険会社によっては、特約で100%まで上乗せすることができます。その分保険料の負担も生じます。また、地震保険を建物保障だけでなく家財保障にも加入することで、補償を厚くすることができます。

お問い合わせ

コープぎふ LPAの会事務局長
TEL 058-370-6713
月～金曜日 9時～17時(土日休み)

2020年度 第5回

理事会だより (10/14)

① 9月期決算について承認しました。

9月度事業結果	9月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	2,268	239	14,436	1,974
総事業高	2,345	240	14,873	1,974
事業経費	498	-6	2,978	-73
経常剰余金	59	65	574	550
当期剰余金	41	46	402	384

組合員数 248,236名 計画比 99.5% (加入 757名)
出資金 43億3,369万円 一人当り出資金 17,458円

② 第22期総代選出についての報告がありました。

第22期総代の立候補及び推薦の受付を9月7日～9月28日の期間で行いました。総代総定数500名に対して、各選挙区とも定数の立候補(および推薦)があり、全て当選となりました。総代の任期は2020年10月14日から2021年10月中旬(第23期総代公告日)までとなります。総代のみならずには、総代会議に参加いただき、くらしの声を聞かせていただきます。また、生協の運営が組合員のくらしに寄り添っているかなど、議決権を持って通常総代会に参加いただきます。

③ 「書損じハガキ回収キャンペーン」再開について報告がありました。

コープぎふは2013年より「NGOハンガー・フリー・ワールド」が行う書損じハガキ回収キャンペーンに参加しています。2019年度は、受け入れ先の現地事務所内で資金不正流用の報告があり、参加を見合わせました。その後、体制が一新され、対策が講じられたとの報告を受けたため、キャンペーンへの参加を再開することとしました。2020年度のキャンペーンは、2021年1月18日～5月31日に行います。組合員の皆さまへは週刊コープぎふ1月4週より案内を開始し、2月1週から専用封筒を配布します。主催団体の「NGOハンガー・フリー・ワールド」は、飢餓のない世界を創るために活動する国際協力団体です。栄養不良改善、栄養指導、農業指導、識字等の教育、職業訓練等々、飢餓をなくするための幅広い支援に活用されます。

やりくりアイデア!!

LPAの井戸端会議

今回のテーマ

自然災害に備える part 2



LPA 大竹 悦子



チヂミ粉って高いよね!生地は小麦粉と片栗粉で作り、タレはコチュジャン、砂糖、胡麻油、醤油で作れば安く出来る! | 可見市 やまちゃんさん |

明智光秀おもてなし隊のお友だちに誘われて、明智城址に行ってきました。身近なところに心地良い場所があったのですね。 | 可見市 ひろみちゃんさん |

