8月10日は「ハートの日」一緒に考えてみよう！

家族の元気な ミライのために！

「検脈」と「今日の1歩」は明日の元気

8月10日は「ハートの日」。そこで心房細動による脳卒中を防ぐために重要なこと、心臓病の予防に効果が高い歩くことについて、宮崎大学医学部教授の渡邉 望さんと、エフエム宮崎の人気番組「HYBRID MORNING」パーソナリティの木村 つづくさん、児玉 真美さんがスペシャル対談！　お見逃しなく！

Profile

写真左 木村（きむら） つづく さん

エフエム宮崎の人気番組「HYBRID MORNING」パーソナリティ。テレビ、CM、イベントなど幅広いジャンルで活躍。濱田 詩朗さんと「宮崎大学みやざき健康キャラバン隊」のラジオCMを担当。

写真中央 渡邉（わたなべ） 望（のぞみ） さん

宮崎大学医学部教授／副学部長。心臓病の専門医として、国内外での学術研究や先進医療に携わるかたわら、宮崎県の医療連携や疾患予防に力を入れている。「宮崎大学みやざき健康キャラバン隊」の隊長。エフエム宮崎で流れている『あるこうや』の作詞・作曲・歌も担当。

写真右 児玉（こだま） 真美（まみ） さん

エフエム宮崎の「HYBRID MORNING」パーソナリティ（水・木曜日）。明るいキャラクターと臨機応変なリアクションで多方面で活躍中。「HYBRID MORNING」の人気コーナー「スナックハイブリAOR」は必聴です！

検脈を習慣化することで大きく変わる自分の未来

渡邉 望さん（以下、敬称略）　**8月10日（ハートの日）は心臓病への理解を高め、ご自身やご家族の健康を考える**きっかけづくりとして、全国各地の名所や医療機関がハートの象徴色・赤色にライトアップされます。**宮崎では県庁やニシタチなどのランドマークが赤くなります。**おふたりは、以前ラジオでお話しした、**「心房細動」にいち早く気づくための自己検脈**（参照1）はされていますか？

木村 つづくさん（以下、敬称略）　冒頭から恐縮ですが（笑）、望先生から検脈の大切さを何度もうかがっているのに、なかなかできていなくて……。自戒を込めて話せば、まだ自分が年齢的に脳卒中などの大きな病気にはかからないのでは、という意識がどこかにあるのかもしれません。

児玉 真美さん（以下、敬称略）　私も……。リスナーさんご自身やご家族が病気を抱えていらっしゃるというメッセージをいただいた時に、思いついたように検脈をする程度で……。**習慣づけるのが大事**なんだろうなと、頭では理解しているのですが実行が難しいですね。

渡邉　難しいですよね。でも、若い時から、起床時や寝る前の「くせ」にしてもらえるとうれしいですね。なぜなら、**毎日検脈をして自分の正常な脈の状態**がわかっていれば、**いざ異常になった時に気づきやすい**からです。私が自己検脈をおすすめしている理由は、**早い段階で心房細動による脈の乱れに気づけば、みなさんの未来が大きく変わる**からです。

歳を取ると誰にでも起こる可能性がある心房細動

つづく　僕と詩朗くんが担当したエフエム宮崎のCMにあるように、心房細動になると血のかたまりである**血栓が脳に飛んで、脳卒中になる可能性が高くなる**んですよね？

渡邉　心房細動は**不整脈の一種で、歳を取ると誰にでも**起こり得ますし、**約3分の1の方が脳卒中を発症するリスク**があります。**脳卒中は病気で寝たきりになってしまう理由の第1位**です。けれども、心房細動が原因の脳卒中は、**薬や根治治療で防ぐ**ことができます。

児玉　だからこそ、検脈をして、早く心房細動に気づくことが大切なんですね。本当に気づく、気づかないとでは**ご自身はもちろん、ご家族の未来までもが大きく変わり**ますね。

つづく　先生のお話をうかがっていると、映画の『バック・トゥ・ザ・フューチャー』が思い浮かびますね。**未来から現在に帰ってきて「こうした方がいい」とアドバイス**をされているような感じがして……。

渡邉　まさに、その心境です。私は高度先進医療に携わっていますので、重篤な状態に陥り、救急車で運ばれた方をたくさん見てきました。もちろん、防げない病気もありますが、**心房細動が原因の脳卒中のように、知っていれば防げるもの**もあります。いま、私が**「みやざき健康キャラバン隊」で疾患予防や健康維持に関する啓発**に力を入れている理由は、まさにそこにあります。

児玉　3月に引き続き、**8月には県やニシタチとコラボして「宮崎県民 一斉検脈月間」**を行われるそうですね？

歩いて健康を維持することは未来の自分への「投資」にも！

渡邉　はい。ニシタチでは約1200店舗に協力いただき、お客さんに自己検脈をすすめていただく予定です。

心房細動は、**60代以上の方は、まさに「自分ごと」**ですし、つづくさんや真美さんのように、それ以下の方々も、**いまから検脈の習慣化**を心がけていただければと思います。

児玉　望先生が作詞・作曲、歌も担当されている曲**『あるこうや』**（参照2）**がエフエムで流れる**ようになって、かなり歩数は気にするようになりましたね。ただ、十分歩けているかと言うと……。

つづく　僕も望先生とお話しして以降、歩くことに関する意識はかなり高くなりました。実際、散歩をする日は8000歩前後は歩いています。でも、そうでない日は2000歩前後の日もあったり（笑）。検脈と同じでやった方がいいことはわかっているんです。ただ、この車社会の宮崎で、日々8000歩前後歩くのは、なかなか難易度が高いところもあって……。

児玉　ポイントは『あるこうや』の歌詞にもあるように、**「ちょっとそこまで」を続ける**ことですよね。ちょっとそこまで歩けばいいのに、ついついちょっとそこまで車に乗ってしまい（笑）。

渡邉　つい「雨が降っているし」とか、「荷物が多いから」とか、自分に言い訳をしがちですもんね（笑）。私自身もそうなんです。**でも、「いまがんばれば、きっと未来の自分が元気になる」**と自分に言い聞かせて（笑）、毎日研究室がある5階まで階段で上がっています。**「今日の一歩は、明日の元気」を自分のキャッチフレーズ**にして。

つづく　僕もそうですね。本音を言えば、階段を上るのも、歩くのも面倒くさいと思うところはあります（笑）。だけど、エフエムにくるときに、毎回10階まで階段を上るのは、いまがんばっておけば、**きっと「未来の自分が得をする」と思う**からです。**未来の自分をつくるのは、結局、今日の自分の行い**ですもんね。

児玉　私はマネーセミナーの司会をさせていただく機会もあるんですが、その際に多くのファイナンシャル・プランナーの先生がおっしゃるのは「いま、みなさんが**未来の家計のためにできることで重要なことのひとつは、病気を予防・健康を維持する**」ということです。医療費や介護費は、家計を大きく左右しかねないですもんね。

つづく　その意味合いに即して言えば、検脈や歩くことはいますぐ、しかも**お金もかけずにできる、将来の自分への「投資」のひとつ**と言えるかもしれませんね。

児玉　言い換えれば、**将来、きっと活きるであろう「健康資産の運用」**でしょうか？（笑）。

渡邉　なるほど、そうですね。明るく楽しい未来を過ごすために、**「ハートの日」を健康について考えてみる機会**にしたいですね。自分のためにも、ご家族のためにも！

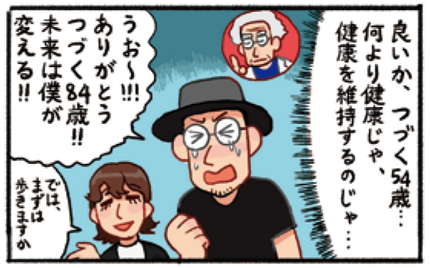
参照2 レッツダンス『あるこうや』みやざき犬×みやだいもうくん

宮崎県のシンボルキャラクター「みやざき犬」と宮崎大学の公式マスコットキャラクター「みやだいもうくん」がコラボした、レッツダンス『あるこうや』。振付はみやざき健康キャラバン隊NODOKA☆が担当。

参照1 検脈のやり方

①左の図の赤く示した場所、手首の親指側の骨の部分と手首の筋の間にある動脈を探る。
②①で見つけた場所を右の図のように人差し指、中指、薬指の３本の指で押さえ、脈を探る。このとき、力が弱すぎても強すぎても、脈はうまく測れないので注意。
③脈を測る。正常な脈拍は、一定のリズムだが、心房細動はリズムがバラバラ。
※正常な脈拍の目安は、1分間に50～100回程度！

チェンジザフューチャー→



その一歩が未来を変える！

©宮崎大学 みやざき健康街づくり構想

みやざき健康キャラバン隊についてはコチラ。４コマ劇場もあるよ！

宮崎大学 みやざき健康街づくり構想