

元気+らいふ

医食
農福

毎月第2水曜日発行
医療・食・農・福祉の新鮮情報紙

発行 上毛新聞社営業局「元気+らいふ」編集室 〒371-8666 前橋市古市町1-50-21
TEL.027-254-9878 FAX.027-254-9904 ✉genki-life@raijin.com

2016 **7** vol.4



クスリ Q&A

Q 健康サポート薬局とは何ですか？
A 「かかりつけ薬剤師・薬局」の機能を備えた上で、地域住民による主体的な健康の維持・増進を支援する機能を持つ薬局を国が公表するものです。10月から制度が始まります。

一般社団法人群馬県薬剤師会

●おクスリについてのお問い合わせは、

☎027(243)6650

月～金 9時～17時 鈴木・宮田まで

P2-3 元気流儀インタビュー
松田真紀さん
Jリーガー故松田直樹選手の姉

P4-5 からだ元気
リコピン

P6-7 おいしい元気
トマトと揚げナスのシンプル炒め

P8 元気プラン
予防と改善 心疾患

P9 教えて！ドクター／子育て応援ドクターズ
脳卒中Q&A

P10 介護を考える
知っていますか？ 介護保険

P11 げんき通信・読者プレゼント

P12 桐生大学

雨の国 日本に 適した木造住宅がある

高温多湿な気候の中で、床下空間や屋根裏空間も健康な状態に保てるよう24時間新鮮空気を供給している家があります。

広瀬住宅計画

検索

営業所/前橋市公田町598-3 TEL.027-265-5500



表紙の人/Jリーガー故松田直樹選手の姉 松田真紀さん

●インタビュー

元 流儀

第4回

リーガー故松田直樹選手の姉
松田 真紀さん

にぎやかな食卓彩る



2011年に心筋梗塞のため34歳で死去したサッカー元日本代表で前橋育英高出身の松田直樹さん。闘志あふれるプレーは多くの人々の記憶の中で生き続けている。直樹さんの姉、真紀さんは弟に起きた悲劇が再び起こらないように、救急隊や医師に引き継ぐまでの間に心肺蘇生などを行う一次救命措置(BLS)の普及活動に取り組んでいる。目標へ向かい仲間とともに歩む姿は、チームメイトやファンとの絆を大切にして、情熱的にピッチを駆けた直樹さんと重なる。



何か私にできることを

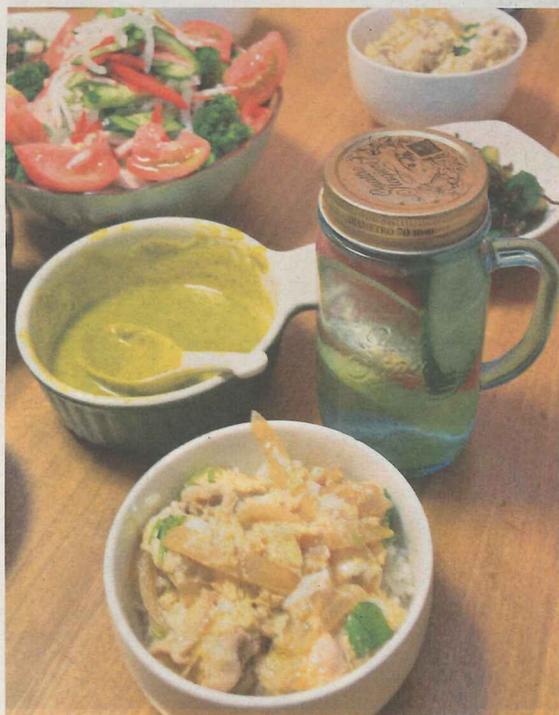
一直樹さんは11年8月2日、長野県松本市内のグラウンドで練習中に突然倒れた。救急車が到着するまで、見学に来ていた看護師が胸骨圧迫したが、練習グラウンドにはAED(自動体外式除細動器)がなかった。すぐに信州大病院に運ばれたが、2日後に亡くなった。同じ年に看護師になったばかりの真紀さ

直樹さんの好物だった親子丼と真紀さんの好きなかぼちゃのスープとデトックスウォーター。季節の野菜で彩られた料理は塩分控えめ。入院患者の退院後の生活指導もしている真紀さんや同僚の意見も松田家の食卓に取り入れている

先月行われたAED講習会でBLSの流れを解説する真紀さん(左端)と同僚。直樹さんの元チームメイトらも協力して子どもたちと保護者に命を守る大切さを語った

んは信州大病院の看護を見て、高度医療に携わりたいと決意した。高崎市内の病院から済生会前橋病院へ13年に転職し、循環器内科・心臓血管外科病棟で働いている。

信州大病院のスタッフが最善を尽くしてくれました。私が知らない高度医療の現場を見て、私にも何かできることはないかと思い、済生会前橋病院に就職しました。現在、弟と同じような病気の患者さんと接しています。患者さんと弟の姿が重なるところがあります。弟は残念な結果になりましたが、症状に早く気付いて助かった方や治療できて退院さ



塩分控えめ母の味

れる方を見ると、本当に良かったなと感じます。やはり体調の異変に気付いたら、早めに病院に行くことが大切です。病気はいつ、どこで起こるか分からないもの。突然、大切な家族がいなくなってしまう悲しみは、時間が解決できるものではありません。

理解深めて仲間助けて

一弟がずっと続けたかったサッカーを弟の分まで楽しんでほしい。安心安全にスポーツを楽しむ環境を作りたいと、2年ほど前から各地のBLS講習会で直樹さんのことを語り、仲間同士で助け合うことや早期治療の大切さを伝えている。先月11日に行われたヤマダ電機サッカークリニック&AED講習会では、同僚の看護師や直樹さんのチームメイトだった前橋育英高OBも手伝い、児童100人とその保護者に胸骨圧迫の方法やAEDの使い方方を指導した。

子どもや初めての人でも分かりやすいようにフリップを使って解説しています。1回目の講習会で分からなくても2度3度と回数を

重ねることで、理解が深まります。サッカーの魅力は仲間と一緒にプレーできるところで

す。大切な仲間が倒れた時、最善を尽くして助けられるようになってほしい。



直樹さんの前橋育英高時代のチームメイト石川且也さん、長女の葵ちゃん、長男の依吹君、妻のめぐみさん親子(左から順)。月に1回ほど直樹さんの墓参りの後、真紀さん(右端)らと食卓を囲む。健康を考えた正恵さんの手料理は、プロサッカー選手を目指す依吹君の好物だ

支えてくれる人の絆に感謝

一多忙な真紀さんの健康を母の正恵さんが食の面から支えている。料理には自宅の庭で育てた採れたての野菜をふんだんに使っている。塩分控えめでもシイタケやかつお節などでしっかりだしを取るので味わい深い。コレ

ステロールの管理に役立つといわれるアオサやゴマを料理に少し加えている。また、立ち仕事が多い真紀さんのためにむくみ予防に効果があるとされるキュウリを入れたデトックスウォーターを毎日作っている。

デトックスウォーターを飲んでから少し肌の調子がよくなってきました。家族の支えがあるからこそ、仕事に打ち込みます。いつも見守ってくれる母に感謝しています。仕事とBLSの活動を両立することがとても大切だと思います。中途半端な仕事をしていると弟に怒られてしまいそうですから。

一直樹さんの元チームメイトらと囲むにぎやかな食卓にも癒されている。

ミスが許されない職場です。疲れてくると集中力を欠いてしまうので、しっかり休むことを心掛けています。弟は仲間やサポーターとの絆を大切にしてサッカー人生を楽しんでいました。今でも弟を思ってくれる仲間やファンとの絆が、私と家族に元気を与えてくれます。

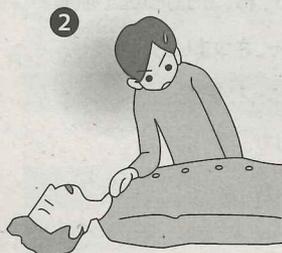
PROFILE まつだ・まき 1969年生まれ。医療事務、准看護師を経て2011年に看護師になる。13年から現職。

BLSの流れ

①倒れている人を見たら、周囲の安全を確認した後、肩をたたきながら声を掛ける。反応がなければ、周りの人に119番通報とAEDを持ってくるように頼む。



②倒れた人を仰向けにして、腹部や胸の動きを10秒間観察し、呼吸が正常か見極める。呼吸がなかったり、あえぐような呼吸の場合は胸骨圧迫をする。



③胸骨圧迫は胸の中心にある硬い骨の下を1分間に100回以上のテンポで5センチ以上(乳児と小児は胸の厚みの3分の1ほど)沈むまで、体重をかけて両手で押し下げる。人工呼吸は胸骨圧迫30回につき、2回が目安。



④AEDは心電図を自動的に解析し、音声や表示で操作法を指示してくれる。使用上の注意点を守り、落ち着いて操作する。