

教えて! 市立病院



【今月のドクター】

心臓血管外科長
鈴木耕太郎 医師

私は、主に成人の心臓、大動脈、及び手足の動脈や静脈といった血管の病気に対する外科治療（手術）を担当しています。今回は、大動脈の救急疾患である急性大動脈解離のお話をします。

急性大動脈解離は、突発的に大動脈の内膜に亀裂が生じ、大動脈の壁が裂けてしまう病気です。激

〈第 111 回〉

急性大動脈解離について

■問合せ／市立病院総務課企画財務担当 ☎ 22-2450

烈な胸部、背部の痛みを伴い、時にはそのまま大動脈が破裂して死亡に至ることもあります。原因としては、^{かいり}先天的に血管の構造が脆弱なことから発症する場合がありますが、多くは生活習慣病である動脈硬化が原因となります。そして、喫煙習慣のある人に多い病気です。

特に心臓につながる^{じょうこう}上行大動脈に解離が及んでいる場合は、放置しておけば発症から 24 時間以内に 9 割の人が亡くなると言われており、緊急手術を要する疾患です。

手術は、胸の真ん中を切開して人工心肺という生命維持装置を装

着し、心臓の動きを止めて解離した大動脈を切除、人工血管に置換するという大掛かりなものになります。手術方法が確立されてきた現在は、手術死亡率も下がってきておりますが、重大な病気であることに変わりはありません。急に胸や背中が痛くなる病気としては、急性心筋梗塞に並び致命率の高い疾患なので気を付けなければなりません。

禁煙や適切な血圧管理などが予防としては重要ですが、気を付けていても前兆なく発症する病気です。急激な胸部や背部の痛みを感じたら救急車を呼んでください。

目指せ! 健康長寿 日本一

★★★

秋が旬の食用菊「もってのほか」には、ビタミンCやビタミンEが多く含まれており、抗酸化作用やがん・動脈硬化の予防に効果的。菊を茹でずに電子レンジを使うことで時短にもなり、野菜の摂取量を増やせるのがポイントです！

「#よねざわベジアップキャンペーン 2022」では、この料理を作って応募すると、つや姫（150g）をプレゼントしています。ぜひ応募してください！ 市ホームページ



〈第 54 回〉

「もってのほか」健康長寿につながる！

■問合せ／健康課健康企画担当 ☎ 24-8181

キャベツと菊のおかかポン酢和え

～米沢栄養大の学生さん考案レシピ～

■作り方／

- ①キャベツを洗い、葉を一口大にちぎる。菊はさっと洗い、花びらをがくからはずす。
- ②キャベツ、菊の順に耐熱ボウルに入れ、菊全体に酢水を振りかける。ふわっとラップをし、電子レンジ（500w）で2分程加熱する。
- ③水気を切り、★の材料を入れ、全体を和えて器に盛りつけ完成！

■栄養成分（1人当たり）

エネルギー 25kcal、たんぱく質 2.3g、
脂質 0.2g、炭水化物 4.3g、食塩相当量 0.5g
野菜摂取量（1人当たり）70g

■材料（2人分）／

キャベツ 120g、食用菊（黄・紫どちらでも可）20g、酢水適量、★かつお節 3g、★ポン酢しょうゆ 8g（約大さじ 1/2）、★顆粒和風だし 1g





〈第4回〉

カードゲームで楽しみながら
子どもたちに SDGs を届ける

■問合せ／政策企画課企画調整担当 ☎ 22-5111



カードゲームの様子

江戸時代に米沢藩の藩校として設立され、上杉鷹山公による再興を経て今日に至る山形県立米沢興譲館高等学校。現在、同校では探究科の生徒が中心となり SDGs に取り組んでいます。

9月24日(土)に開催した本市主催のSDGsワークショップでは、小中学生向けのSDGsカードゲームを実施しました。SDGsの17ゴールの札を揃え、各ゴールにちなんだ指示に従い実際にアクションを起こすことで、SDGsを体感的に学びながら取り組みを理解し、アクションを起こすことの大切さを学んでもらいました。

会場は終始和気あいあいとした雰囲気、参加した小学生は「お姉さんやお兄さんが優しく説明が分かりやす

かった。SDGsのことがよく分かった」と楽しそうに話してくれました。

探究科1年の佐藤あらたさんは「初めてのワークショップで、良かった点と課題の両面が見えました。米沢興譲館探究フェスティバル(10月16日(日)に開催)でも、カードゲームを通じてさらに楽しく小中学生にSDGsの取り組みを伝えていきたいです」と語ってくれました。

探究課長の高橋^{わたる}渉先生は「本校生徒がワークショップを主体的に企画運営し、小中学生や保護者の人を楽しんで参加していただくことで、地域に対するSDGsのさらなる普及につなげていきたい」と話し、そのためにも自分たちが理解を深める活動を続けていくとのことです。

「わたしのなせばなる」情報



募集ページ



取組紹介

よねざわ
文化財散歩

〈第10回 後編〉
とつかやまこふんぐん
戸塚山古墳群

■問合せ／社会教育文化課文化財担当 ☎ 22-5111

昭和57年、市教育委員会が地元の考古学研究グループ「まんがり会」の協力を得て戸塚山137号墳の発掘調査を実施したところ、石組みの埋葬施設から1体の人骨が出土しました。獨協医科大学により人骨の調査が行われ、身長143～145cm、壮年の中後期(40歳前後)の女性と報告されています。

40年の月日が流れた今年度、国立科学博物館や東北大学などの研究機関と連携し、歯から採取した核DNAの解析、頭蓋骨から生前の顔を再現する復顔^{ふくがん}など最先端の調査研究を行い、137号墳に埋葬された人物の復元を試みました。これにより女性首長の姿や暮らしが明らかになってきました。



戸塚山137号墳人骨出土状況



復元された女性首長

戸塚山137号墳シンポジウムーよみがえる置賜の女王ー

■内容／今回の研究成果を、調査に関わった9名の専門家からお話しいたします。

■日時／11月12日(土)13時30分～16時50分(開場13時)、11月13日(日)9時30分～12時(開場9時)

■場所／伝国の杜置賜文化ホール

■定員／250人(要申込)

■申込／電話または右の二次元コードから申込み

