



# サロン通信

2022.2

高齢社会をよくする下関女性の会  
(ホーモイ)

代表 田中隆子  
TEL/FAX 083-253-4892

URL: <http://www.yg-life.net/homoj/>



寒中お見舞い申し上げます。

オミクロン株で暮れ、オミクロン株で明けた 2022 年。猛威を振るうこの頃ですが、皆さまお変わりありませんか？マスク・手洗い・3密を避け、日々生活をされていることでしょうか。きっと光は見えています。それまでの辛抱です、頑張りましょうね。



## 健康講話

当院の大動脈弁狭窄症に対する新しい治療法 ～TAVI (タビ)～

山口県済生会下関総合病院 手術看護認定看護師 丸岡聖路

心臓内には血液が逆流しないように逆流防止弁が4枚あります。そのうち、左心室の出口で大動脈へつながるところにある逆流防止弁を大動脈弁と呼びます。この大動脈弁が加齢などにより石灰化して硬くなり、弁が開きにくくなる疾患を**大動脈弁狭窄症**といいます。代表的な治療法は「大動脈弁置換術」という開胸手術で、心肺を一時的に停止させ心臓を露出し、狭窄している大動脈弁を人工弁に取り替えるものです。この手術はすでに術式が確立しており、安全で確実性の高い手術です。しかし、人工心肺装置を利用するため、全身の臓器にかなりの負担を強いることとなります。ご高齢の方や、癌のある方、開胸手術や放射線照射の既往のある方、ステロイド内服中の方、肺や肝臓などに重症な疾患がある方はこの手術を選択しないほうがよい事が少なくありません。そのような患者さんを対象にした新しい治療法として開発されたのが「**経カテーテル大動脈弁留置術 TAVI**」です。当院も2021年12月よりTAVIを行っておりTAVI治療可能です。



## 筋カトレーニング

椅子に座ってストレッチ

～テレビを見てる時などに、少し脚の筋肉を伸ばしてみましょう～

下関市立大学准教授  
松崎守利

ふくらはぎを意識した  
ストレッチです

- ①背筋を伸ばして、椅子の前の方に座ります
- ②片方の足を伸ばし、かかと  
は床につけ、つま先は上  
に向けておきます。

太ももの前を意識した  
ストレッチです

- ①背筋を伸ばして、椅子の前の方に座ります。椅子の横持っても大丈夫です。
- ②片方の足を椅子の下に足の甲が少し触るくらいに入れます(椅子の外側でもOKです)。

- ③猫背にならないように、上半身を前に倒します。手の指先で、つま先を触ってみましょう。余裕のある人は、つま先をスネの方に引いてみましょう。

- ③そのまま、上半身を背もたれにゆっくり倒し、あごを引きましょう。



○ … このマークのあたりが伸びていれば、きちんとできています。  
そうでなければ少し角度を変えるなど姿勢を変えてみましょう。