

都道府県対抗女子駅伝
北海道代表

ラストスパートに 自信あり！

富丘中学校 2年

ふくい りお
福井 梨央さん



昨年11月に福島で開催された「東日本女子駅伝」に北海道選手団の一員として出場。レース前の勝負メシはバナナとオレンジジュース。陸上競技以外の特技は水泳。今一番欲しいものは、電動マッサージ機とポムポムプリンのぬいぐるみ。

——ご自身の走りの強みと課題を教えてください。

残り3周のところで徐々にペースアップする後半型で、ラストスパートには自信があります。得意種目は3000mで、(昨年)10月の「グディスタンスタイムトライアル」では自己ベスト(10分04秒)を出せました。課題は前半の入りのペースをもっと上げること。それから今までは先輩や男子選手にペースを作ってもらっていました。今後はこれを自分でできるようになり、リーダーシップを取れる

ようにもなりたいです。

——東日本女子駅伝での走りをどう振り返りますか。

ラストに仕掛けようと思ったのですが、前半の下りで消耗してしまい、スパートするだけの体力が残っていませんでした。それほど順位を落とすことなく走り切れたのは良かったと思います。

——福井さんは1月の「全国都道府県対抗女子駅伝」にもメンバー入りしています。

12月につどいむ(札幌)で都道府県駅伝の出走者を決めるタイムトライアルがあります。そこで結果を出し、出走メンバーに選ばれたいです。

——自信のほどは。

設定タイムがかなり早く、正直、ありません(笑)。それでも、これからタイムトライアルまでにペース走の練習を積んで、当日はいいタイムを出したいです。出場できたら、東日本駅伝では一人抜かれてしまったので、都道府県駅伝では抜かれないように、むしろ順位を一つでも上げてチームに貢献したいです。

PEOPLE の窓

みなさんの活躍
紹介します



普段は、青空公園でインターバル走やペース走といった練習を積んでいる福井さん。冬の間は、放課後に学校の廊下でトレーニングする姿も。

先生、教えて！



市立千歳市民病院 地域医療連携課
☎(24)3000 内線 8138

冬に多い心筋梗塞



市立千歳市民病院
診療科長 小岩 弘明

今回は、「心筋梗塞」についてお話しします。

心筋梗塞は、心臓の筋肉(心筋)に栄養や酸素を送る血管(冠動脈)が突然詰まる病気です。

血管が詰まることにより、心臓の筋肉に栄養や酸素が供給されなくなり、短時間に心筋細胞の壊死や、致死的不整脈が発生し、突然心肺停止になる怖い病気です。よく言われる「ぽっくり病」の多くは心筋梗塞であると思われま。

日本でも主要な死因の一つとなっている心筋梗塞ですが、気候に影響を受けることをご存知でしょうか。心筋梗塞を治療する医療者は、寒くなると心筋梗塞の患者数が増え始めることを肌で感じています。

この病気は、冠動脈の壁にへばりついた脂質

(プラーク)が突然破綻し、血管の内側を閉塞させてしまいます。このプラークの破綻に寒冷が強く影響しています。

寒冷が血管を収縮し、血圧や脈拍を上昇させ、それが複合しプラークが破綻します。特に、朝方は体が脱水の状態で気温も低いため、起きて布団から出た後、プラークが破綻しやすいと想像できます。

寒さは心臓病に良くないため、温度差の少ない室内を作ることが良いと思います。特に廊下やトイレ、浴室などに注意が必要です。また、寒さによる血圧脈拍上昇を考慮して、降圧薬の内服を怠らないようにしましょう。

脱水も良くないので、就寝前や起床後にはしっかりと水分を取ることを心がけましょう。枕元に水分を置いておくのも良いでしょう。