



セレッソ大阪サッカースクール &  
Jリーグ・アカデミー育成センターマガジン



# サッカーキッズ

## SOCCER KIDS

Vol.  
56



チビのルール  
クイズ  
「サッカーキッズ」  
vol.56

もん だい  
問題

こたえは「サッカーキッズ」の  
なかにあるよ! さがしてね!

個別 アップ  
指導 学習会

かき たに よう いち ろう せん しゅ  
\* 柿谷曜一朗選手インタビュー!

おお ざか さかい せん しゅ だい  
\* セレッソ大阪堺レディース 選手を大かいぼう!

じょ し  
\* 女子クリニック、GKクリニック ほか

\* レッツトライ! サッカーレッスン  
ウエッジコントロール



セレッソ大阪トップチームの2020年卒業までユニ  
フォームシャツ。このユニフォームに長そでの  
インナーシャツを着てそでを  
出す場合、何色のインナーシャツ  
が正しいでしょうか?  
次の3つから選ぼう!



- ① ボディの色と同じ「ピンク」
- ② そでと同じ「紺色」
- ③ どんなユニフォームにも合う「黒」

1

2

3

Yoichiro KAKITANI

FW 8



柿谷曜一朗選手に インタビュー!

新 きかく



新しいシーズンが始まった!

J1リーグゆう勝を目指して、全力でプレーするよ!!

セレッソ大阪サッカースクール出身、セレッソ大阪アカデミーで育った柿谷曜一朗選手。今回は、スタートした2020シーズンのこと、スクール生に伝えたいことなどを聞いてみた!!

◆2020シーズンが開まく!今年のチームについて

昨シーズンからロティエーナかんとくがしきをとるようになって、今年が2年目。ケガをしていた選手がほぼふつきして、チームコンディションはよくなっている。選手それぞれに守備のやくそくごとがきっちりどあって、失点が少ないスタイルというのは今年もつづいていくはず。シーズン前のキャンプから、開まく後の試合をふり返しても、これからつみ上げていかなければならないことははっきりしている。昨年リーグ最少失点をたっせいしたディフェンスはそのままに、攻撃をもっとパワーアップさせること。口で言うのはかんたんだけれど、そのバランスをとるのはかんたんではないからね。



◆かたいは攻撃、本当に強いチームになるために

ぼくのような前の選手からすると、数少ないチャンスを決めていくから勝っているけど、そのチャンスの数がふえないといけなと思うている。どんなに守備がしっかりしていても、試合の中でアクシデントは起こるし、失点は絶対にするもの。全員で攻撃をして、ゴールをうぼうということは、まだまだほかのチームにくらべて出来ていないと思う。後ろは守ればいい、前は攻めればいい、というのではなく、前も守らないといけなし、後ろも攻めないといけなし、それが今のサッカー。J1リーグでも、たとえば昨シーズンJ1でゆう勝した横浜F・マリノスや上位に入った川崎フロンターレなどは、そういうサッカーをしていて、結果も出している。セレッソも、ずっと「攻撃的なサッカー」を目指してやってきたはずだから、本当に強いチームになるためのチャレンジをしていきたいと思っている。

◆曜一朗選手がスクール生につたえたいこと

スクール生のみんなに聞いてみたいのは、「今、セレッソにいる選手で、だれみたいになりたいのかな?」ということ。その理由も聞いてみたい。ぼくがスクール生のころのあこがれは(大久保)嘉人さん。ホントに大好きやったよ。トップに上がって、嘉人さんのあとの10番をつけたい!と想着ていたし、ソックスのはきはきぼくもスクールみんなもまねしていたぐらいだった。試合に嘉人さんを見に行くのも楽しみでなかった。今、スクール生のみんなが、試合に行きたくてたまらない選手ってだれなんだろう…?

ぼくが子どものころのセレッソは弱かった。だから、自分が入ってセレッソを強くしよう、と想着ていた。今のスクール生たちにお願したいのは、プロになって海外に行つてステップアップしよう、というのももちろんいいけれど、ぼくのようにセレッソを強くするためにがんばろう!という子がどんどん出てきてほしいな。

◆今年も、J1でゆう勝したい!

2020シーズンの目ひょうは、J1ゆう勝だと思っている。チームとしても、自分自身としてもね。もちろん、結果はどうなるかはわからない。でも、「絶対にとろう!」と思つてのぞむことに意味があると思つているんだ。特に、丸橋祐介選手やキム・ジンヒョウ選手など、長くセレッソでいっしょにプレーしている選手たちといっしょになって、どうしてもJ1リーグのタイトルをとりたい。自分が試合に出る、出ないということはおいて、チームをゆう勝させることが出来るようにチャレンジしたい。がんばるので、みんなも今まで以上におうえんしてほしいな。



2020シーズン開まく ルヴァンカップ、J1リーグ連勝スタート!

2020J1リーグは2月16日、YBCルヴァンカップグループステージの松本山雅FC戦で開まく。ヤンマースタジアム長居で行われた試合では、新しくかわつたMF坂元達裕選手らがかつやく、ブルーノ・メンデス選手の2ゴール、丸橋祐介選手、清武弘嗣選手もゴールして4-1で快勝! 2月22日には、大分トリニータを迎えてJ1リーグの初戦が行われた。相手にボールをにぎられるきびしいなかだったが、コーナーキックからブルーノ・メンデス選手がゴール、これを守り切って1-0で開まく連勝となった。



プロフィール 柿谷曜一朗 FW 8 1990年1月3日生まれ 大阪府出身 身長 177cm/ 体重 68kg セレッソ大阪サッカースクール～セレッソ大阪 U-12～セレッソ大阪 U-15～セレッソ大阪 U-18～セレッソ大阪～徳島ヴォルティス～セレッソ大阪～FCパーセル1893～セレッソ大阪 代表れき U-15日本代表、U-16日本代表、U-17日本代表、U-18日本代表、U-20日本代表、日本代表

プレゼント!



みんな おうぼしてね!

タイガー提供 「ステンレスポトル<サハラクール> MME-E100<AN>ブルー容量:1.0L」を2名様にプレゼントします。

応募はこちらから 56号の応募締め切りは2020年5月末日、応募多数の場合は抽選となります。当選者の発表は賞品の発送をもって代えます。



# セレッソ大阪 堺レディースの選手を

# 大 かいぼう!!



## 第3回 脇阪麗奈選手



ヘアスタイル…サッカーする時はお団子! オフの時はおろしてロングに…ヘアカラーはきせつや気合いを入れるときにチェンジ! 成人式が終わったのでショートにするかも?!

サッカー以外にけいけんしたスポーツは…水泳! 平泳ぎがとく意です。

自分のせいとか…人見知りせずだれとでもうちとけられる(^^)

今どんな勉強をしているの?…美容専門学校でネイルの勉強をしていました。3月そつ業です。

落ちこんだときは…お母さんとショッピングしたり、カラオケに行きます。すきなアーティストは清水翔太、皆で盛り上がりたいときは♪「ET-KING」

とくになかよしのチームメイト…(芳本)小夏、(松本)ほの、藤原のどか

自分の身体ですきなところ…手です。友だちからきれいって言われます(\*^^\*) ネイルはもちろ左右とも自分です!

勝負メシ…お母さんの作ってくれた食事げんきげんきで元氣注入!!

好きな食べ物…お肉! 特にとん。サーモンも好きです。

自まんでできること…ネイルけんてい1級をとく! 取とく!

今、ハマっていること…美容系にはきょう味があります。

最近始めたこと…エステ。はだあれしているのフェイスナル美容を…兄の整こつ院でマッサージしてもらって身体のメンテナンスをしています。

メンタル…どんな大きな試合でも、かじょうなきんちょうはしません。へいしょうしん平常心! てのぞめます。

子どものころすきだった教科は…英語を習っていたので、すきてした。

とく意とするプレー…1対1で負けたい! 負けたい! 負けたい! 負けたい!

苦手なもの・こわいもの…虫が全部ダメ、実はスギとヒノキの花ふんしょうで、春は苦しいんです。

家族愛…母と兄に支えられていて、妹もネイルの勉強中。しょう来ネイルのお店をいっしょにしたいねと話しています。

利き足・利き手…手足とも右

足のサイズ…25cm

### ◆理想のサッカー選手ぞう

私は全くちがうタイプですが、トップチームの清武弘嗣選手。ドリブルが上手く、パスが出せて身体が軽く、全てのぎじゅつが高い!

### ◆思い出にのこっている試合は?

くやしかったのは、2014年5月18日、チャレンジリーグの福岡J・アンクラス戦。自分のオウンゴールで追いつかれて逆転された試合。うれしかったのは、たくさんある中で記おくに新しいのが昨年のしょうかくを決めた1部・2部入かえ戦のAC長野パルセイロ・レディース戦。チーム全員が身体をばって守りきった試合です。

### ◆サッカーを続けてきてよかったこと

一つのこと集中してがんばってきたことで、今のよいかんきょうのできることで、サッカーを通していい仲間がふえて、オフの日も遊んだり、じゅう実できていることです。

### ◆女子サッカーをめざす子へ!

セレッソに入った中学生のとき、かんきょうが変わり、大好きだったサッカーをやめたい! という気持ちになったけれど、続けていくと新しい仲間がかけがえのないチームメイトになり、サッカーがめっちゃくちゃ好きに…。みんなにも、かんきょうのへんかで「サッカーが好き」という気持ちをなくさないでほしいです!

### ◆なでしこ1部で戦う、今の気持ちと目ひょう

チームとしては1部に定着できるように、しっかり力をつけて戦ってきたいです。個人としては、チームでひつようふかけな選手になるためにすべてにおいてレベルアップしてきたいです。

### ◆今後の目ひょう

2023年女子ワールドカップのなでしこジャパンのメンバーとして戦えるような選手になりたいです。



**脇阪麗奈**  
1999年5月2日生まれ  
大阪府高槻市出身  
▶前所ぞくチーム 北太冠FC  
▶ポジション DF、MF  
▶ニックネーム れいな



## セレッソ大阪堺レディース 情報!

### ふたたびなでしこリーグ1部にいどむ!!

2018年以来2度目のなでしこリーグ1部にいどむセレッソ大阪堺レディース。チームをひきいる竹花友也さんとは、「前回はくやしい思いをしました、2度目のちょうせんとなる今シーズンは、セレッソらしいアグレッシブなサッカーで勝利を自ざします!」と意気こんでいます。



セレッソ大阪堺レディースを おうえんしてね!!



## チビーのルールクイズ 答え&かいせつ

答え ②のこん色

勉強もスポーツも 頑張りたい方へ 個別指導 アップ学習会

0120-65-3131 受付・ご案内 月曜日～金曜日 11:00～22:00

### ・かいせつ・ 2019/2020ばんきょうぎさく

#### 第4条よりばっすい

3. 色
- アンダーシャツは、次のものとする:
- シャツのかくそでの主たる色と同じで、1色とする。または、
  - シャツのかくそでとまったく同じ色のがらにする
- …同一チームのきょうぎ者が着用する場合、同色のものとする。



2020 2/23 | セレッソ大阪女子クリニックを開さい! @舞洲日本ハム桜グラウンド

フィールドプレーヤーコースと、女子クリニックでは初めてのGKコースも行った!  
 そして、セレッソ大阪堺レディースの選手が5人も登場! 林穂之香選手、玉櫻ことの選手、西中麻穂選手、宝田沙織選手、若本まりの選手がクリニックのお手つだいをしたよ!



**いっしょに試合をした!**

選手からボールをうばったり、せっきょくてきにゴールをねらったり…。しんげんにプレーしたよ。



**ゴールをむざそう!!**

ゴールをねらおう! GKはなでしこジャパン入りした林穂之香選手だ!

西中麻穂選手といっしょに!

玉櫻ことの選手と1対1!!

若本まりの選手とじゃんけんをして…(^^)

なでしこジャパン入りした宝田沙織選手もさんか(\*^^\*)



セレッソ初、女子だけのゴールキーパークリニックも!

2019 11/23 | GKクリニックを行った! @セレッソフットサルパーク

小学4、5年生を対しょうにした今回のクリニックのテーマは「ボールをうばう!ゴールを守る!!」



まずはうばいに行くための動きのかくにん!



「失敗をおそれずに、まずはトライする! ことを今日の約束として大事にしてほしい」というコーチの言葉でスタート!

コーチがシュート!



ゴールを守るぞ!!

最後はゲームをして、今日のトレーニングテーマにチャレンジした!  
 このクリニックでは、セレッソ大阪アカデミーのGKコーチ全員がしどうをたんとう。コーチの熱い思いがつたわったかな?



2019 11/30~12/1 **舞洲スクールキャンプを開さいした!** @ミズノスポーツプラザ舞洲&セレッソ大阪舞洲人工芝グラウンド

このキャンプは、小学1~2年生を対しように1泊2日のスケジュールで行われた。テーマは「**チームワーク!**」 キャンプ2日目には、ガンバ大阪、ヴィッセル神戸との「スクールダービーカップ」が行われるため、サッカー以外にも「チームワーク」を大事に取り組んだ!



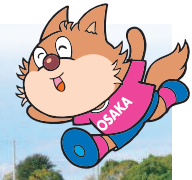
**1日目**  
1日目午前はミズノフットサルプラザ舞洲でのトレーニング!



**2日目**  
明日にそなえてしっかり夕食をとうろ!



2日目は「スクールダービーカップ」! ガンバ大阪、ヴィッセル神戸と試合を行い、けっかは**1年生も2年生もセレッソ大阪のゆう勝!(^^)!**



**1日目**午後は**スクール大会!** グループレリーと決勝トーナメントを行い、**熱い戦い!!**



夜はコーチといっしょにレクリエーション! ここでもチームワークをはっき(^^)



計16チームやく150名の選手がさんか、ふだんのサッカースクールとはちがうけいけんができたね。

2019 12/18 **セレッソ大阪堺レディースの選手がスクールにやってきました!!**

長居校水曜日女子コースにセレッソ大阪堺レディースの選手12名が来校! サインをもらったり、写真をとったり...そしていっしょにサッカーも!! 楽しい時間をすごしたよ。ひとりずつサインをしてもらった!



いっしょにミニゲームをしたよ!  
**ついでに筒井梨香選手がフェイントをひろう!?**



藤原のどか選手のドリブルをとめられるかな??



**サッカースクール無料体験案内**

**体験予約システムを導入しました!**

▼下のスポーツクラブ公式サイトにアクセスしてください。

- 24時間どこからでもお申し込みできます。
- 定員に達しているスクールでも体験予約が出来ます。また、この予約システムで現在の体験予約の順番が確認出来ます。
- 複数のスクール、または複数のコースを予約される場合は、お手数ですがお1人様1コースずつご予約をお願いします。

**セレッソ大阪サッカースクールマップ** 2020年3月20日現在

**君もスクールでサッカーをしよう!**

セレッソ大阪サッカースクールに興味を持たれた方は、お気軽に各校へお問い合わせください。スクールでは無料体験入学を随時受け付けています。

- ① 大 阪 西 校 ☎ 06-6155-9689
- ② 大 東 校 ☎ 06-6464-1055
- ③ セレッソフットサルパーク校 ☎ 06-6464-1055
- ④ セリアフットサルパーク校(エリートNEXT) ☎ 06-6464-1055
- ⑤ 大 阪 東 校 ☎ 06-6751-8800
- ⑥ 南 津 守 校 ☎ 06-6464-1055
- ⑦ 南津守校(エリートNEXT) ☎ 06-6464-1055
- ⑧ 長 居 校 ☎ 06-6464-1055
- ⑨ 長居校水曜日女子コース ☎ 06-6464-1055
- ⑩ 八尾久宝寺校 ☎ 06-6464-1055
- ⑪ 柏 原 校 ☎ 06-6751-8800
- ⑫ J-GREEN堺校 ☎ 06-6464-1055
- ⑬ 堺 浜 寺 校 ☎ 072-230-4164
- ⑭ 堺 泉 北 校 ☎ 06-6464-1055
- ⑮ りんくう校 ☎ 06-6464-1055
- ⑯ 和 歌 山 北 校 ☎ 073-473-8308
- ⑰ 和 歌 山 校 ☎ 073-473-8308
- ⑱ 新大阪校(エリートNEXT) ☎ 06-6464-1055
- ⑲ FITNESSSE見履校(エリートNEXT) ☎ 06-6751-8800
- ⑳ 岸和田校(エリートNEXT) ☎ 06-6464-1055
- ㉑ 桃山学院大学クリニック ☎ 06-6464-1055



**セレッソ大阪サッカースクール理念**

セレッソ大阪サッカースクールは「サッカーを通じて夢と喜びを共有し、地域に根ざした選手発掘と社会貢献」を理念に掲げ、これに基づいて活動します。この理念は、スクールに所属するコーチ、社員、スタッフなどが守るべきものであると同時に、スクール責任者、スクール生、保護者などセレッソ大阪を愛しているすべての人が理解し、尊重することを強く願っています。私たちは、この理念にのっとり行動を通じて、サッカーの楽しさを理解してもらい、なおかつセレッソ大阪に対する愛着心を持っていただけるよう努力します。セレッソ大阪サッカースクール

セレッソ大阪サッカースクールについてはセレッソ大阪スポーツクラブ公式サイト <http://cerezo-sportsclub.or.jp/> でごらんいただけます。

スポーツクラブ公式サイトで **スクール情報をゲット!**

「セレッソスクール」で検索してください!

# レッツトライ!

## 《 サッカーレッスン 》

監修 セレッソ大阪サッカースクールコーチ 梶野智幸

ちゅうきゅうへん  
中級編

テーマ

# ウェッジ コントロール

今回のテーマは、ボールが地面からはずむしゅん間(バウンドの上がりぎわ)に足のコントロールする面(インサイド、アウトサイドなど)をかぶせて止める、うきだまのボールコントロール方法「ウェッジコントロール」だ。試合中、味方のパスを受けて次のプレーにつなげるために、守備で相手のボールをインターセプトし次のプレーにつなげるために必要なぎじゅつのひとつだ。写真とせつ明から学んでみよう!



©2018 CERESO OSAKA / SAKURAI.D

## ウェッジコントロールをするためにひつようなこと

- ボールをよくみる
- ボールの正面に入る
- じく足のやわらかさ
- コントロールする面(足のインサイドとアウトサイド)を固定する
- ボールが地面にバウンドしたしゅん間(上がりぎわ)にかぶせる(ボールのいきおいをおさえる)
- コントロールした後にすぐにボールをさわる

## インサイドでのウェッジコントロール



1 ボールをよくみて、ボールの落下地点に入る。



2 ボールをはずませないように、地面にバウンドしたしゅん間にななめ上あたりから、足のインサイドをかぶせてボールコントロール。



3 つぎ次のプレーにうつりやすいようにすばやくボールをさわる。

## アウトサイドでのウェッジコントロール



1 ボールをよくみて、ボールの落下地点に入る。



2 ボールをはずませないように、地面にバウンドしたしゅん間に、ななめ上あたりに、足のアウトサイドをかぶせてコントロール。



3 つぎ次のプレーにうつりやすいようにすばやくボールをさわる。



## 梶野コーチからのアドバイス

ういたボールをすばやくコントロールするのに有こうなぎじゅつがウェッジコントロール。足を上げすぎないこと、じく足のひざをじゅうなんにすることがポイントだ。インサイドでもアウトサイドでも、両足ともにできるように何度も練習してみよう!



レッスンに協力してくれたのは、セレッソ大阪サッカースクール 龍田裕馬コーチ

ほ しょく じょうず かつ よう  
**補食を上手に活用しましょう!**

今回の栄養コラムでは、補食についてお伝えします。

学年が上がるごとに授業中や練習中に空腹をおぼえるキッズは多いのではないのでしょうか。成長期の子どもたちは、大人よりも基礎代謝が高く、じっとしているだけでもエネルギーを多く消費します。加えて、スポーツをする子どもたちは、体を動かす分の食事をプラスしていかなければなりません。空腹の状態に練習にのぞむことは、集中力の低下などケガのリスクも高まります。練習後の空腹が長時間になることは、疲労回復や体づくりを妨げます。そんな時に活用したいのが、補食です。

(図1参照)

**補食には、主に3つの役割があります。**

- ① 朝、昼、夕の3回の食事に取りきれない食事を補う
- ② (運動前の補給) 集中力を維持させる
- ③ (運動後の補給) 疲労回復を促す、体づくりを促す

補食を食べ過ぎて動けない、夕食が食べられないということのないよう、補食の量については、キッズの様子を見ながら各ご家庭で調整してください。

ほ しょく み ほ しょく れい  
**図1. キッズにあう補食アイテムを見つけよう! (補食例)**

<p><b>糖質補給</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>●100%果汁ジュース</li> <li>●エネルギーゼリー</li> <li>●シリアル</li> <li>●シリアルバー</li> <li>●クラッカー</li> <li>●カップうどんや雑炊</li> <li>●カップスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●くだもの</li> <li>●フルーツゼリー</li> <li>●ペーグル</li> <li>●ナッツ</li> </ul>
<p><b>糖質 &amp; たんぱく質補給</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>●肉まん</li> <li>●サンドイッチ</li> <li>●おにぎり(具入り)</li> <li>●ホットサンド</li> <li>●飲むヨーグルト</li> </ul>	
<p><b>たんぱく質補給</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>●ヨーグルト</li> <li>●チーズ</li> <li>●牛乳</li> <li>●ゆでたまご</li> <li>●サラダチキン</li> <li>●ささみジャーキー</li> <li>●魚肉ソーセージ</li> <li>●プロテイン</li> <li>●プロテインバー</li> </ul>	

よ さん かんきょう この せんたく  
**予算や環境、キッズの好みなどで選択を!**

練習前は、揚げパン(ドーナツなど)、揚げ物惣菜、マヨネーズを多く使った惣菜・惣菜パンなどは、脂質が多く、消化吸収に時間がかかるため、控えた方がよいでしょう。

教えてくれた人

**中村 奈央**

日本ハム株式会社  
中央研究所管理栄養士  
セレッソ大阪育成組織の  
栄養サポートを担当。



● セレッソ大阪スポーツクラブからのお知らせ ●

**セレッソ大阪サッカースクール  
セレッソフットサルパーク校 土曜日コース開校しました**

セレッソ大阪スポーツクラブではセレッソフットサルパーク校土曜日コースを開校。

「習い事に行かせたいけど、平日は仕事があるから送迎することが難しい」「休日のイベントとして、子どもに何かスポーツをさせたい」「週末に開催しているサッカースクールがなかなか見つからない」という保護者の皆様、週末のサッカースクールとなりますので、ぜひご検討ください!

◆ 練習会場: セレッソフットサルパーク (所在地: 大阪市北区大淀中5-12-39)

◆ 開催時間: 幼稚園(年長) ~ 小学2年生 9:10 ~ 10:10  
小学3年生 ~ 小学4年生 10:20 ~ 11:35  
小学5年生 ~ 小学6年生 10:20 ~ 11:50

◆ 定員について: 幼稚園(年長) 12名 小学4年生 10名  
小学1年生 20名 小学5年生 10名  
小学2年生 20名 小学6年生 10名  
小学3年生 10名

◆ 会費など、スクールについて詳しくはこちら

[https://www.cerezo-sportsclub.or.jp/neo\\_school/about.php](https://www.cerezo-sportsclub.or.jp/neo_school/about.php)



**サッカーキッズ**  
= SOCCER KIDS =

セレッソ大阪サッカースクール&Jリーグ・アカデミー育成センターマガジン  
『Soccer Kids』 vol.56

●発行日: 2020年3月20日 ●編集・発行: 一般社団法人セレッソ大阪スポーツクラブ 〒554-0042 大阪市此花区北港緑地1丁目2番25号  
●取材: 和田りつ子 ●写真: 小暮 薫 ●デザイン: 印刷 株式会社紙蔵 ©2020 CEREZO OSAKA SPORTS CLUB 本誌に掲載した記事写真などの無断転写、複製、転載を禁じます。

セレッソ大阪サッカースクールスポンサー



セレッソ大阪スポーツクラブ教育パートナー



**侮ってはいけない動悸症状、心房細動について**

高石藤井心臓血管病院 循環器内科  
院長 長谷川隆生

●心房細動とは

心房といわれる心臓の上の部屋が小刻みに震え、十分に機能しなくなる不整脈の一つです。症状としては動悸、息切れ、めまい、胸部不快感がありますが、症状をあまり感じない方もいらっしゃいます。加齢とともに起こりやすくなり心房細動の患者様の約半数は75歳以上ですが、働き盛りの若年者にも起こることがあり注意が必要です。

●心房細動を発症すると

異常な電気が発生して心房(心臓の上の部屋)が無秩序に興奮する状態となります。そのため心拍数も1分間に100~150回程度の頻脈となり、脈が不整となります。心房が震える状態となり、血液のよどみができ血の固まり(血栓)ができやすい状態となります。この血栓が脳へ飛んでいくと脳梗塞を発症します。心房細動によりできる心房内の血栓は比較的大きいため大きい脳血管が閉塞し広範囲の脳がダメージを受けます。8割以上の方が麻痺症状が残存し介護が必要な状態となります。

●心房細動による脳梗塞の発症リスク

CHADS2 スコアというリスク評価があります(表1)。心不全、高血圧、75歳以上、糖尿病、脳梗塞や一過性脳虚血発作の既往の5項目があり点数を付けます。日本循環器学会の心房細動ガイドラインではCHADS2 スコアが1点以上から脳梗塞を予防するため血栓を予防する薬(抗凝固薬)の内服が推奨されています。つまり、75歳以上の患者様であれば1点となり抗凝固薬を内服することとなります。また、心房細動による何らかの症状があり、抗不整脈薬による薬物療法が無効な場合はカテーテルアブレーションというカテーテルにより心房細動を根治する方法があります。



表1.

心不全	1点
高血圧	1点
75歳以上	1点
糖尿病	1点
脳梗塞や一過性脳虚血発作の既往	2点



心房細動について簡単に説明しましたが、ほとんどの患者様は動悸を主訴として来られ発見されます。たかが「動悸」と侮り放置しておくと、脳梗塞を発症する危険がありますので、一度は医療機関へ受診することをお勧めいたします。

医療法人 良秀会  
R 医療法人 良秀会

もしっかり食べて、  
体を動かす  
パワーの  
もとをとろう！

ベーコンとスクランブルエッグの  
サンドイッチ

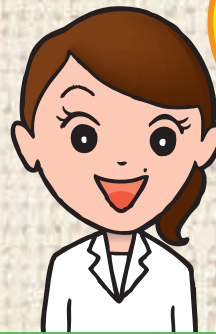
試合中のスタミナアップには、  
おやつは食事に近いものを  
選びましょう。



彩りキッチンハーフベーコンは、  
デンマーク産豚肉を使用し、  
DANISH マークを表示(裏面)しています。 ©2018 CERZO OSAKA



ベーコンなどの豚肉に  
含まれるビタミンB群は、  
炭水化物(ごはんやパンなどの  
主食)に豊富に含まれる栄養素を  
エネルギーに変換するとき  
必要です。



日本ハム株式会社中央研究所  
中村 奈央  
セレッソ大阪育成組織 管理栄養士

〈ベーコンとスクランブルエッグのサンドイッチ〉

材料

- 彩りキッチンベーコン: 2枚
- 小ぶりのパン: 2個
- 卵: 1個
- マヨネーズ: 小さじ1 ● バター・塩・こしょう: 少々

作り方

- ① お好みの小ぶりのパンに切り込みを斜めに入れ、内側にバターを塗る。
- ② 卵とマヨネーズ、塩、こしょうをよくかき混ぜ、フライパンで焼き、スクランブルエッグを作る。
- ③ ①に軽く両面焼いたベーコンと②を挟み完成。

デニッシュ  
DANISH マークってなに?

デンマークでは優れた品質管理体制のもとに豚肉を生産しています。  
日本でも沢山輸入していて、ロースハムやベーコンの原料に多く使われています。  
DANISHマークは、デンマークの豚肉を使った製品にだけつけられている安心のしるしなのです。