

いのち ひろば

連載

(10)

毎月1回、中旬の水曜日に掲載

心疾患「不整脈」を知る

健康管理に脈拍測定を

小田原医師会理事 川崎 龍一

最多の心疾患
「不整脈」とは

2017(平成29)年の日本人の死因別死亡数は1位が悪性新生物(癌)、2位が心疾患、3位が脳血管疾患で、これは1985(昭和60)年以降順位変動がありません。心疾患と聞いて皆さんがイメージされるのは心筋梗塞や心不全かと思われま

が、医療機関への初診のきっかけとなる最も多い心疾患は意外にも「不整脈」です。今回はこの知っているようで知らない不整脈についてご紹介したいと思います。

脈が遅いのも速いのも不整脈

不整脈とは、読んで字のごとく「脈が不規則に

今月のひとこと

脈拍の乱れに気付くことで、さまざまな病気の早期発見・早期治療につながる可能性があります。自覚症状がなくても、脈拍の異常を見つけたら放置せず、受診しましょう。



心筋梗塞や心不全、心臓の病気に伴うもの以外に、甲状腺疾患や肺疾患、腎臓疾患など、接心臓とは関連のない疾患に伴うこともあれば、ストレスや睡眠不足、加齢、体質的なもので、実際にさまざまです。最も多い不整脈の原因は心疾患には関係しないものであり、健康診断で不整脈のみが見つかった場合の多くは、精密検査の結果、経過観察で済んでしまうことも少なくありません。

脈の乱れの発見で早期治療、命拾いも

しかし不整脈には自覚症状を伴わないものが多いので、医療機関での精密検査の結果、心疾患をはじめとするさまざまな病気を早期発見・早期治療することにつながり、命が救われることがあるのも事実です。従って、自身の脈拍を測定し、日ごろから脈を管理することは極めて重要な健康管理法であると言えます。

自分で出来る脈拍を覚えておこう

自分の脈を知る具体的な方法として脈拍があり、脈拍は、脈に軽く触れて拍動数を数えることです。方法は簡単です。片側の手の親指の付け根にある動脈(橈骨動脈)に、反対側の手の人差し指、中指、薬指の3本を軽く当て

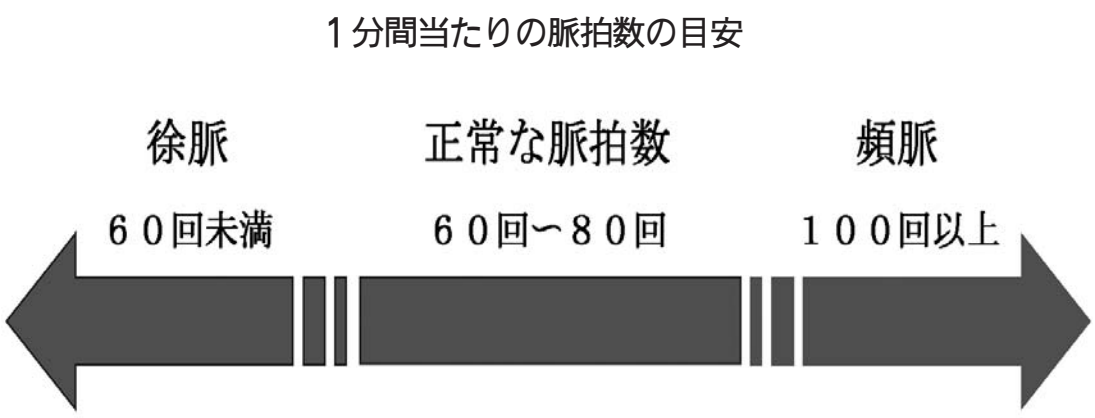
正常な脈拍は1分間に60回から80回です。

私の外来でも患者様に検脈指導をしてお帰り頂くことがあるのですが、外来診察時には出来ていても、いざ自宅でも1人になつた時にスムーズに検脈することはなかなか難しいようです。特に自覚症状がある時の検脈は、不安と緊張から難しく

自覚症状なくとも異常を放置しない検脈で異常かなと感じたら、自覚症状がなくなっても、いざという時にスムーズに検脈出来るために、1回は検脈してみたい、1回は検脈してみたい、と覚えるべきです。成人が思っている生活習慣病や不整脈を始めとするさまざまな疾患は初期には自覚症状のないものがほとんどです。早期発見・早期治療や継続管理が重要になります。かかりつけ医のいない方は、これを機にかかりつけ医を持つてはいかがでしょうか。

病気が原因でなく起ることもある不整脈の原因としては

3本の指をそろえて手首に軽く触れ、時計を見ながら脈拍を数える



スマートフォンのストップウォッチ機能を使うと便利

次回2月下旬に掲載
アレルギー性鼻炎・花粉症についてお伝えします。

記者募集

●主な業務 取材・原稿執筆・専用ソフトを使った新聞製作全般
●勤務地 小田原市久野(県西地域での取材活動)
●勤務時間 9:00~19:00(シフト制・フレックス有)
●資格 未経験でも可、経験者尚可 普通免許
★車通勤できる方 ★18歳以上 ★性別不問 ★委細面談
まずは履歴書をお送りください。(担当:石川)
株式会社 神静民報社
TEL 0465-35-1888
〒250-0055 小田原市久野4502

中華中華中華中華中華中華

特製 中華四川
カンタン麺
国府津松田線
電話 425451

うおがし

小田原駅前
小田原市栄町二八三三九
電話 〇四六五二二二二一七〇

壽司・和食処

小田原名物
あじの生ずし・あじたたき
天ぷら・うなぎ・焼魚定食
煮魚定食
営業時間 午前十一時~午後九時
ランチタイム
十一時~二時三十分(平日)
定休日(第一、三木曜日)
小田原駅前

総合制服企画製造卸

カマルク

国際通り本店 ☎23-0909
小田原駅前店 ☎22-0909
栢山駅前支店 ☎38-0909
ダイナシティウェスト ☎48-0919
お堀端店 ☎21-0919
平塚OSC湘南シティ ☎24-1109

風渡るすき高原の田舎家

そば・とろろ・地鶏三昧!!
そば処 穂乃庵
●定休日 木曜日
●営業時間 AM11:00~PM15:00
PM17:00~PM20:00
〒250-0631
神奈川県足柄下郡箱根町仙石原 817
TEL&FAX 0460-84-0055
HAKONE HOSHINO GROUP
www.hakone-hoshino.jp

すき高原の中

やろぎの甘味でひととき。
甘味処 ともぎ屋
●定休日 木曜日
●営業時間 AM9:00~PM17:00
〒250-0631
神奈川県足柄下郡箱根町仙石原 817
TEL&FAX 0460-84-3955
HAKONE HOSHINO GROUP
www.hakone-hoshino.jp

すき高原を見渡す二階家

釜のしとわっぱのし!!
はしとわっぱ料理
銀魂
●定休日 水曜日
●営業時間 AM11:00~PM15:00(LO14:30)
PM17:30~PM21:00(LO20:30)
〒250-0631
神奈川県足柄下郡箱根町仙石原 817
TEL&FAX 0460-84-4158
HAKONE HOSHINO GROUP
www.hakone-hoshino.jp

そば処 穂乃庵

そば処 穂乃庵
●定休日 木曜日
●営業時間 AM11:00~PM15:00
PM17:00~PM20:00
〒250-0631
神奈川県足柄下郡箱根町仙石原 817
TEL&FAX 0460-84-0055
HAKONE HOSHINO GROUP
www.hakone-hoshino.jp

甘味処 ともぎ屋

甘味処 ともぎ屋
●定休日 木曜日
●営業時間 AM9:00~PM17:00
〒250-0631
神奈川県足柄下郡箱根町仙石原 817
TEL&FAX 0460-84-3955
HAKONE HOSHINO GROUP
www.hakone-hoshino.jp

はしとわっぱ料理 銀魂

はしとわっぱ料理 銀魂
●定休日 水曜日
●営業時間 AM11:00~PM15:00(LO14:30)
PM17:30~PM21:00(LO20:30)
〒250-0631
神奈川県足柄下郡箱根町仙石原 817
TEL&FAX 0460-84-4158
HAKONE HOSHINO GROUP
www.hakone-hoshino.jp

身近なニュースをお届けする日刊紙「神静民報」ご購入のお申し込みは下記の販売店へ ●定価1ヵ月2,000円 ●1部売り90円 小田原市立病院売店、大雄山線小田原駅・大雄山駅改札、ジャンボナックビル(カフェ・リーフ)で1部売り好評発売中!

小田原地区	●毎日新聞小田原北部販売所 ☎0465(34)7538	●ASA栢山 ☎0465(37)1767	●真鶴・湯河原新聞販売所 ☎0465(63)3399	●(有)高田新聞店 ☎0465(74)0281	●ASA浅沢 ☎0463(88)0589
●読売新聞 小田原報徳 ☎0465(36)3683	●米山新聞店 ☎0465(36)6220	●ASA小田原東部 ☎0465(24)3012	●読売新聞小田原東部 ☎0465(62)7889	●小松新聞店 ☎0465(82)0574	●栗原新聞店 ☎0463(88)0058
●読売新聞 小田原西部店 ☎0465(35)0746	●ASA鴨宮 ☎0465(47)5422	●今井新聞店 ☎0465(42)0340	●ASA湯河原 ☎0465(62)6834	●杉山新聞店 ☎0465(75)0356	
●読売新聞 小田原中央店 ☎0465(24)5050	●読売新聞鴨宮専売所 ☎0465(47)3644	●産経新聞小田原中央専売所 ☎0465(25)2480			
●酒匂店 ☎0465(48)0007	●ASA国府津 ☎0465(47)2568				
●毎日新聞小田原中央販売所 ☎0465(87)5313	●読売新聞(有)佐藤新聞店 ☎0465(47)3351	●足柄下地区	●南足柄上地区	●栗野地区	●二宮・大磯地区
●ASA小田原(有)善和新聞店 ☎0465(23)3300	●ASA小田原富水 ☎0120(36)3775	●(有)湯本新聞販売所 ☎0460(85)5264	●読売新聞 読売センター 小田原城北店 ☎0465(74)9061	●読売新聞栗野専売所 ☎0463(82)0290	●毎日国府本郷専売所 ☎0463(72)3272
			●(株)内藤新聞店 開成店 南足柄店 ☎0465(83)3500	●(有)北湘読売開発 ☎0463(82)7335	●ASA二宮 ☎0463(71)1157
			●読売新聞 読売センター 小田原南足柄店 ☎0465(72)0234	●読売新聞開成店 ☎0463(87)3680	