

広報

い わ き
医 和 生

2020
Vol. 17



特集

意外と身近な不整脈

自分の脈拍を正しく測ってみよう！

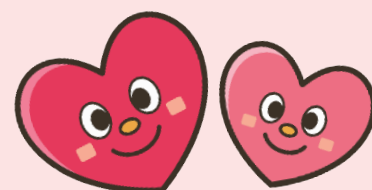
05

<先生!ちょっと聞いてもいいですか?>
心臓カテーテル手術ってどんな手術?

06

<らくらく体操コーナー>
足を整えて、転倒予防

不整脈。
ひとつとじゃないかも。



体調管理に役立つ！ 脈拍をはかってみよう

手首に指を触れると「トントン…」とリズムを刻みます。みなさんは自分の脈拍を測ったことはありますか？



1分間チャレンジ！

自分の脈拍を測ってみよう！

- 1 左手のひらを上に向ける
- 2 右手の指3本（人差し指・中指・薬指）で左手の手首の親指側をそっと触る
- 3 1分間で何回脈打つかを数える



みなさんの脈拍は何回でしたか？

A 正常（心拍数100回以内／分）



B 通常より早い（心拍数100回以上／分）



C 通常より遅い（心拍数50回未満／分）



D 一瞬飛ぶ、不規則（リズムが乱れる）



平均はどのぐらいなの？

脈は、その日の体調によっても変わります。運動したり緊張したりすると速くなり、就寝時やリラックスしているときは遅くなります。日頃から自分の脈の状態を知っておくと健康管理に役立ちます。

100～110回



子ども

60回～



寝ているとき

70～80回



成人

120回～



運動をしたとき

60～80回



高齢者

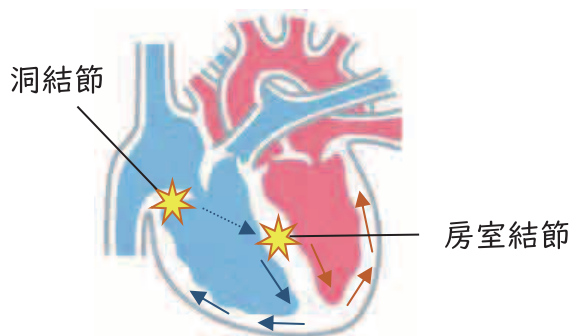
脈の打ち方で病気がわかることも… 不整脈ってどんな病気？

不整脈とは脈拍が乱れた状態をいいます。脈が速くなる「頻脈(ひんみやく)」、脈が遅くなる「徐脈(じょみやく)」、脈が飛ぶ「期外収縮(きがいしゅうしゅく)」の3種類に分かれます。

どうして不整脈が起こるの？

心臓は、「洞結節(どうけっせつ)」で電気が作られ、「房室結節(ぼうしつけっせつ)」に電気信号が送られ動いています。

しかし、電気が発生しなかったり、異なる場所から電気が流れたり、電気の伝わり方が違ったりすると正常な動きができなくなってしまいます。



**正常な心臓は正常な場所から
電気信号が送られ動いています**

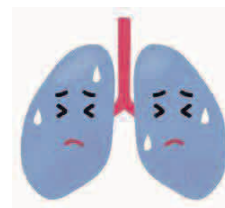
不整脈になりやすい人



心臓の筋肉に問題がある人



高血圧の人



肺に病気がある人

また、不整脈になりやすい生活習慣としては「飲酒」「喫煙」「睡眠不足」「ストレス」「運動不足」が挙げられます。

脳梗塞

**不整脈を
放置すると…**

心筋梗塞

心不全



脳卒中

**治療が必要な不整脈なのか自己判断するのは危険なので、定期検診を受けること・
気になる症状があったら医師の診断を受けることが大切です！**

山内クリニックでできる 代表的な3つの検査

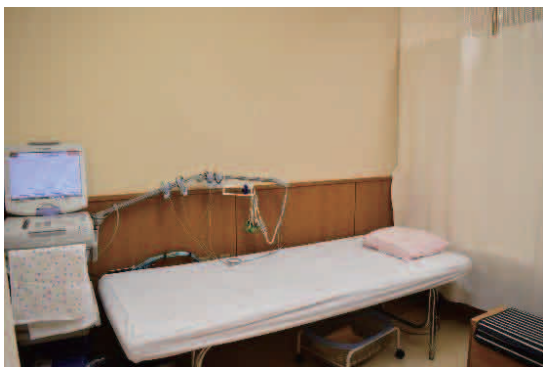


クリニック受付
☎ 25-8181

「もしかしたら不整脈かも…」と感じている方は早めの受診をおすすめします。当院では患者様の症状に合わせた検査を実施しております。検査は予約制となりますので、ご希望の方はお電話にてお申込みください。
※検査のみの料金を3割負担で掲載しております(2020年4月現在)。そのほか診察料などががかかります。

—心臓の病気を見つける—

心電図検査



かんたん



たいへん



時間

5分程度



料金

*3割負担の場合

390円

どんな検査？

仰向けになり、胸部や手首・足首などに電極をつけ5分程度の検査で心臓に異常がないか動きを確認します。



—安静時と比較する—

運動負荷心電図検査



かんたん



たいへん



時間

10分～15分程度



料金

*3割負担の場合

1,140円

どんな検査？

昇り降り運動を3分間行い、心臓に負荷をかけた状態で心電図検査を行います。安静時の状態と運動した後で状態の心電図に変化がないか比較します。

—日常生活での心電図の変化をみる—

24時間心電図検査 (ホルター心電図検査)



かんたん



たいへん



時間

1日(24時間)



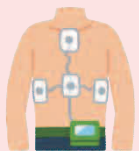
料金

*3割負担の場合

5,250円

どんな検査？

小型の心電計を装着し、普段通りの生活を送ってもらいながら、24時間の心電図変化を記録します。



心臓のお悩みは 私たちにお任せください

当院には循環器の専門医が3人います。心臓、血圧の不安など、お気軽にご相談ください。

循環器専門



やまうち としあき

山内 俊明

■診療内容

一般内科、**循環器科**、訪問診療

■専門医・資格等

- ・日本循環器学会認定循環器専門医
- ・日本内科学会認定内科医
- ・日本医師会認定産業医



やまうち ひろゆき

山内 宏之

■診療内容

一般内科、**循環器科**

■専門医・資格等

- ・医学博士
- ・日本内科学会認定内科医
- ・心臓リハビリテーション指導士



いちはら としかつ

市原 利勝

■診療内容

一般内科、**循環器科**

■専門医・資格等

- ・医学博士
- ・日本内科学会認定内科医
- ・循環器専門医

ご希望する医師がいる場合には、受付時にお申し出ください。
可能な限り対応いたします。



主に訪問診療を担当



いわい じゅんいち

岩井 淳一

■診療内容

一般内科、外科、訪問診療

■専門医・資格等

- ・救急診療
- ・日本救急医学会救急科専門医



いわい りえこ

岩井 里枝子

■診療内容

一般内科、小児科(予防接種のみ)、
訪問診療

■専門医・資格等

- ・日本プライマリケア連合学会認定
家庭医療専門医
- ・日本医師会認定産業医

	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:30~ 12:00	山内(俊) 岩井(里)	山内(俊) 岩井(里)	山内(俊) 市原	山内(俊) 岩井(里)	山内(俊) 岩井(淳)	山内(俊) 山内(宏) 岩井(淳)	休診
14:30~ 17:15	山内(俊)	山内(宏) 岩井(淳)	岩井(里) 岩井(淳)	小児予防接種 (予約制) 岩井(里)	山内(俊) 岩井(淳)	休診	休診

- ・ は訪問診療と兼務のため、不在の場合がございます。
- ・ 詳しい診察情報は医和生会のホームページ、LINEでも確認できます。

先生、

ちょっと**聞**いてもいいですか？

相談

「心臓カテーテル手術をしましょう」と
言われました。それってどんな手術ですか？



私がお答えします



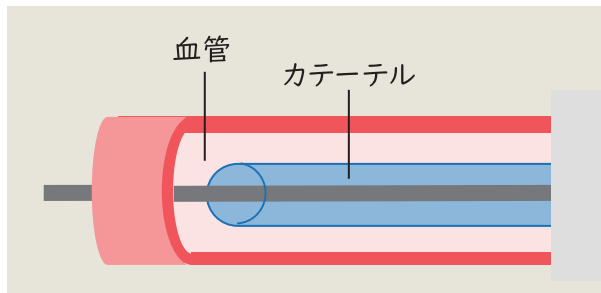
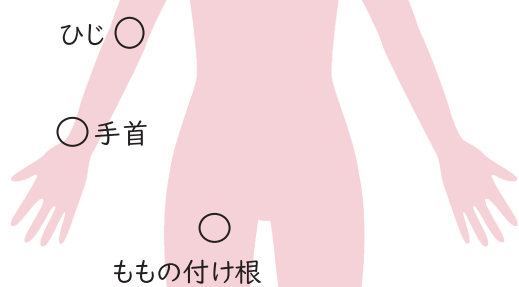
独立行政法人労働者安全機構福島労災病院 循環器科部長
医療法人医和生会 理事
医師 山内 宏之先生

岩手医科大学医学部卒業後、竹田総合病院にて初期研修。太田西ノ内病院、白河厚生総合病院など県内各所の基幹病院にて勤務し、平成28年より福島労災病院循環器科に勤務。山内クリニックの非常勤医として外来診療（火・土曜）にあたっている（2020年4月現在）。

まず、カテーテルという言葉が何なのかをご存じない方も多いと思います。
カテーテルとは「管（くだ）」という意味です。体をメスで切る手術は体に大きな負担をかけるため、「体を切らないで手術ができないものか？」ということで、考えられたものがカテーテル手術です。

血管に穴を開けて、カテーテル（管）を血管の中に挿入して、心臓や脳などの目的の場所に進めていって、管の中にお薬を流したり、管の中に医療器具を通して詰まった血管を広げたりします（図1）。

図1



「心臓カテーテル手術」の対象となるのは、

- ① 虚血性心疾患（狭心症、急性心筋梗塞など）
- ② 不整脈※2ページで説明（心房細動、上室性頻拍、心室頻拍など）
- ③ 肺動脈（慢性血栓塞栓性肺高血圧症）

①

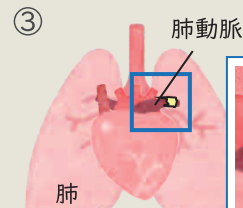
血液が流れない

- ・心臓の一部が酸欠（狭心症）
- ・一部が死んでしまう（心筋梗塞）

②

心臓の一部がけいれんする
（心房細動）

③



肺の中に血液のかたまりが詰まり、
血液が流れにくくなる

カテーテル手術は心臓だけではなく、「脳血管」、「肝臓」、「がん」など様々な種類があります。
なお、カテーテル手術は山内クリニックでは実施していませんが、手術が必要な患者様がいらっしゃれば、福島労災病院と連携して治療を行っております。

足を整えて、転倒予防！

「転倒予防のためにも足を鍛えよう!」と思っている方も多いと思います。
さて…ひとことで「足」と言っても太もも、ふくらはぎ…いろんな部位がありますよね。
今回は「**足の裏・足の指・足首**」のどこでもできるケアの方法をお伝えします★
[監修:通所リハビリテーション 作業療法士 村山・佐竹]



足を整えると、
どんな効果があるの？



- ◆ 冷えの改善
- ◆ 疲労の回復
- ◆ むくみの解消
- ◆ ひざ・股関節への衝撃を和らげる
- ◆ 体のバランスがとれる
- ◆ 瞬時に“踏ん張る力”を発揮できる

他にもたくさん!!

体操前の足チェック

- ☐ 冷たくないか？
- ☐ 足の裏は硬くないか？
- ☐ 足首は回るか？



①足の裏、揉みほぐし



硬いところはないですか？
気持ち良い程度に揉みほぐして
いきます。

②足指ストレッチ(片方のひざの上に足を乗せて行う体操)



足の指の間に、手の指を通し、
足首の方向に指を曲げる。
<10秒×3回>



足裏の方向に曲げる。
<10秒×3回>



- 反対の手は、足首の上を固定して支えましょう。
- 足の指の間に、手の指を通すと多少の痛みが伴います。無理のない範囲で。

③足首まわし(片方のひざの上に足を乗せて行う体操)



足の指に、手の指を通したまま足首を時計回し・反時計回しに
大きく回す。<各10回>

手の指が通せない場合は…



足の甲を手で覆って実施してください。

体操後の足チェック

- ☐ 温かくなった！
- ☐ 柔らかくなった！
- ☐ むくみが減った！
- ☐ 足が軽くなった！



どうでしたか？



YouTube

「医和生会チャンネル」で情報発信中！



医和生会のホームページの三を
クリックすると、ユーチューブに
アクセスできます。

本誌5ページ「先生、ちょっと聞いてもいいですか？」で「心臓
カテーテル手術」の説明をしました。
宏之先生監修のもと、動画も作成しました。全編イラストで
わかりやすくなっています。



「脳トレ」や「正しい〇〇の方法」「動画で
わかる事業所紹介」などもあります。



医療



【山内クリニック】

内科・循環器科・検査健診・訪問診療
・小児予防接種
TEL 0246-25-8181

【コスモス訪問看護ステーション】

訪問看護サービス
TEL 0246-25-8182

介護



【医和生会居宅介護支援事業所】

ケアプラン作成サービス
TEL 0246-21-5596

【医和生会通所リハビリテーション】

短時間通所リハビリテーション
TEL 0246-68-6066

【医和生会やがわせデイサービス】

一般型デイサービス(重度対応型)
TEL 0246-25-8187

【医和生会ショートステイ】

宿泊サービス
TEL 0246-24-0303

【医和生会まごころデイサービス】

認知症対応型デイサービス
TEL 0246-35-0505

【医和生会きらくデイサービス】

認知症対応型デイサービス
TEL 0246-35-6107

【小規模多機能型すばる】

通い・泊まり・訪問の複合型サービス
TEL 0246-35-7752

【小規模多機能型さらい】

通い・泊まり・訪問の複合型サービス
TEL 0246-35-1125



いわきの在宅療養を支えたい
医療法人 医和生会

〒970-8036
いわき市平谷川瀬一丁目16-5

いわきかい

検索

