

もっと知りたい、健康のこと。

静岡赤十字病院広報誌

2014.9

vol.332

|隔月|発行|

# 日赤News

**[特集]** 不整脈?と感じたら、即受診。

## 最新治療法で 快適日常生活を

### Information

「糖尿病教室」のお知らせ

「腎臓病教室」のお知らせ

「赤十字講習会」のお知らせ

### ほっとニュース

迅速・確実を目指すスタッフトレーニング

緊急時に備えたBLS・AED講習会

早い!おいしい! 15分クッキング

粉いらずなのにまるでチヂミ感覚!

もちもちキムチ

新棟建設に対する寄付のお願い

今号のテーマ: 不整脈

# 不整脈?と感じたら、即受診。 最新治療法で 快適日常生活を

加齢やストレスなどが原因となり、  
実は多くの方が不整脈を持っています。  
治療が必要な場合と、そうでない場合。その違いを知って  
対応すれば、進行による最悪の事態を防げます。

教えて  
ドクター  
Q & A

循環器科部長  
藤木 明 医師

富山から、生まれ故郷・静岡に赴任して5年目。趣味は読書。中でも「寒い国から帰ってきたスパイ」「ナイロビの蜂」「裏切りのサーカス」など映画化された作品も多いイギリス人作家、ジョン・ル・カレといった推理小説がお気に入り。

## Q 不整脈とは?

A 安静時に70~100拍/分打つのが通常の脈拍ですが、これが乱れることを不整脈といいます。不整脈のパターンは3つ。まず、通常より脈拍数が多い「頻脈」。それとは逆に、通常より少ないのが「徐脈」。3つ目に、一定のリズムを保てず脈が抜けてしまう「期外収縮」があります。

## Q なぜ不整脈が起こるの?

A 心臓は、全身に血液を送り出すポンプです。電気刺激によってポンプが動きますが、この電気信号が作られなくなったり伝わらなくなったりすると徐脈に、本来以外の場所で頻回に作られると頻脈になります。また、心臓の電気信号の通り道を刺激伝導路と呼びますが、その異常でも徐脈や頻脈が生じます。必ずしも心臓が弱いことが原因となるわけではなく、加齢やストレス、疲労によって引き起こされます。糖尿病、脳卒中、高血圧などの生活習慣病に起因する場合もあるため、規則正しい食生活や適度な運動が予防策に挙げられます。

## Q 自覚症状はある?

A 年齢を重ねるごとに、誰でも不整脈の症状は見られますが、以下の場合は専門医に診断してもらった方がいいでしょう。突然の頻脈発作による動悸とともに目の前が暗くなる場合、前兆のない突然の意識消失で外傷を伴う場合は緊急の対応が必要です。また、脳梗塞の原因となる不整脈の心房細動は無症候なことがあり、普段から自分の脈を手首で確認する習慣も大事です。



## 不整脈の一つ心房細動が 脳梗塞のリスクを高める

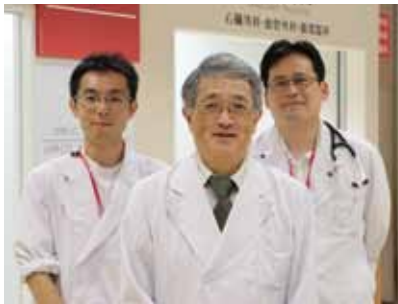
私たちの心臓は、体中に血液を循環させるのに一日10万回も収縮を繰り返すため、不整脈を起すことは特別なことではありません。自覚症状がなくても、健康診断で不整脈と診断されたことがある人も少なくないでしょう。治療を必要としない場合が多いのですが、急に意識を失ったり、脈拍が極端に多い場合（150回以上/分）や少ない場合（40回以下/分）、体を動かした時に息切れ・めまいが起さる、安静時に突然の動悸がある場合は、精査が必要です。脈拍が早くなる「頻脈」の中に「心房細動」と呼ばれる不整脈があります。著名な元スポーツ選手が脳梗塞で倒れた原因がこの心房細動です。心房細動は、脈が早くなるため、強い動悸が感じられます。すぐに危険な状態に陥ることはありませんが、この状態が長期間続くと、肺から血液を受け入れる心房に血の塊ができます。それが血流によって脳に運ばれ、脳の血管に詰まることで、脳梗塞が引き起こされるのです。現在日本では、80万人もの人が心房細動を持つといわれています。

## 早めの対応と 進化した治療法で 日常生活を取り戻す

頻脈の方には不整脈治療薬を用いたり、血管から細い管（カテーテル）を入れ、心臓の筋肉の一部を焼くことで不整脈を起さなくするカテーテルアブレーションがあります。徐脈の方はペースメーカーを体内に取り付けることで、健常者と変わらない生活を実現できます。

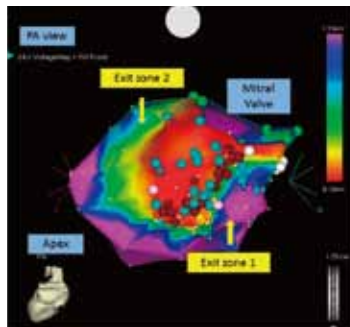
心房細動に対し近年大きな進歩を遂げたのが、抗血栓療法です。従来の治療薬・ワルファリンは、ビタミンKを多く含む納豆やほうれん草などの食事制限が必要でしたが、数年前から食事制限を必要としない新規抗凝固薬が複数導入されました。

現在の医学では、心電図を中心にさまざまな検査方法で不整脈の詳細な状態を知り、治療することが可能です。ただ、自覚症状がない場合もあるため定期的な検診をおすすめします。自覚があれば、すぐに専門医に相談しましょう。



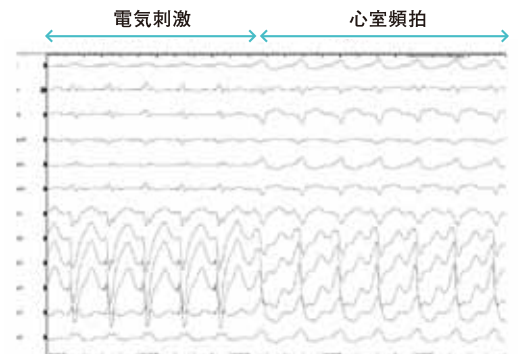
中央の藤木医師を挟んで循環器科の阪部優夫医師（右）、吉岡良造医師（左）。「この夏から循環器科外来と生理機能検査室が隣接し、より便利になりました」

### 心室頻拍回路の3Dマップ



カテーテルアブレーションで左心室を背部から見た図。赤色が病的な心筋で、不整脈の発生源となります

### 心室頻拍誘発の心電図



電気刺激で再現性よく自然発作を誘発でき、心室頻拍を確認することができます

## information

### 新棟建設に対する寄付のお願い

現在、進行中の建設工事に対する寄付金の募集を行っております。ご協力いただいた場合、税制上の優遇措置が適用される他、日本赤十字社や国の表彰制度がございます。

詳しくは、当院ホームページをご覧ください。また、1号館1階総合案内にも募集要項がございます。

【募集期間】平成27年3月31日まで

【問合せ】静岡赤十字病院 企画課

TEL054-254-4311（代表）

皆様の温かいご支援とご協力をお願いいたします。

## 表紙を飾った静岡赤十字病院スタッフ

研修医2年目 梶川慶太さん（右）

研修医1年目 関根乙矢さん（左）

医大時代から先輩後輩の仲というお二人。責任感が強い梶川さんは、同期のリーダーとして活躍。「いつも怒られてばかりです（笑）」と関根さんが言うあたりからも、面倒見の良さがうかがえる。高校生の頃に読んだ脳科学の本が医師になるきっかけだったという梶川さん。「患者さんに優しい医師になりたいです」と外科系の医師を目指す。一方、関根さんは両親の勧めと、得意な理系を生かしながら人と接する仕事がしたいとこの道に。「患者さんの人生をより良い方向に導ける医師になりたいです」と先輩医師の背中を追う。





## 迅速・確実を目指すスタッフトレーニング 緊急時に備えた BLS・AED講習会

最近、公共の場への設置が増えたAED。AEDは、心肺停止状態になった胸にパッドを貼り、強い電流を流すことで心臓の状態を正常に戻す小型の医療機器です。当院でも各フロアに設置し、院内スタッフが瞬時に対応できるよう、毎月「BLS・AED講習会」を開催しています。BLSは日本語で「一次救命処置」を意味します。講習会では、救急科の医師たちが講師となり、緊急時の周囲への対応から、重要視される胸骨圧迫、AEDの使用法まで、実践による訓練で体に覚えさせます。世界基準の最新救命処置情報に則って行うため、看護師であれば年に1回、ほかの職員も3年に1回は受講するよう呼びかけています。緊急時に質の高い救命処置を施すことで、倒れた方の多くが元どりの生活に戻れることを目指しています。



胸骨圧迫、AED、人工呼吸の実践トレーニング。3人1チームで各チームにインストラクターが付きま



今回の講習会で講師を務めたスタッフ。左から、名倉やよい救急看護認定看護師、救急科の大岩孝子医師、本田尚子医療安全管理者

廊下に設置しているAEDは、遠くからでも分かるよう天井にもサインを下げています。エレベーター内に院内設置マップが記載されています



これがAED。電源を入れると音声指示が流れます。



## I N F O R M A T I O N

### 「糖尿病教室」のお知らせ

- 糖尿病について(村上医師・糖尿病専門医)  
……9/5(金)、10/3(金)  
※参加人数により開催しない場合がありますのでご了承ください(電話でお問い合わせください)
  - 薬・食事について……9/19(金)、10/17(金)
  - 検査・網膜症・日常生活について……9/26(金)、10/24(金)
  - 食事会……9/17(水)、10/15(水)
- 申し込み・お問い合わせは、別館1階栄養課まで  
TEL.054-254-4311(代) / 内線3102

### 「腎臓病教室」のお知らせ

- 内容をリニューアル! 全編6回シリーズになりました!
- 血圧のコントロールはなぜ大事なの??……9/30(火)
  - 尿検査はなぜ大事なの??……10/28(火)
- 申し込みは、内科外来または1号館1階総合案内まで

### 「赤十字講習会」のお知らせ

- 「災害時高齢者生活支援講習」…締め切り9/24(水)  
被災した高齢者の避難所生活を支援するための知識や技術を学びます。  
10/7(火) 14:00~16:00  
申し込みは、別館2階の訪問看護室まで(午前中のみ)



「栄養課  
考案  
1人分 165kcal

おいしい!  
早い! 15分クッキング!

粉いらずなのにまるでチヂミ感覚!  
もちもちキムチ

ジャガイモをすりおろして焼くことで、もちもちとした食感に! チーズを加えれば、さらにコクのある味わいになります。

#### 材料(4人分)

- ジャガイモ……………4個(中)
- 白菜キムチ……………40g
- 青ねぎ……………2~3本
- 塩……………少々
- コショウ……………少々
- ごま油……………大さじ2
- ラー油入り酢醤油orポン酢

1. ジャガイモは皮をむいてすりおろし、軽く水分を切っておく。白菜キムチは粗く刻み、青ねぎは小口切りにする
2. 1と塩・コショウをボウルに入れて混ぜる。
3. フライパンにごま油を熱し、2をお玉軽く1杯程度流し入れ、両面をこんがり焼く。お好みでラー油入り酢醤油かポン酢につけてめしあがれ。