

3月9日は 脈(みやく)の日

心房細動週間 2016年3月9日～15日

脈のリズムがバラバラになる心房細動(不整脈)に注意しましょう。
 ※脈とは→心臓が全身に血液を送り出す際に、動脈に生じる拍動。この拍動回数を脈拍数、心拍数という。

Q どうして心房細動に注意が必要なのですか？

A 脳卒中の約6割が、脳の血管が詰まることによって起こる脳梗塞で、そのうちの2～3割は、心臓にできた血の塊(血栓)が脳や頸の動脈につまることによって起こる心原性脳塞栓症です。心原性脳塞栓症の死亡率は2割と高く、また4割の方には歩行に介助を要す状態になったり、寝たきりなどの重い後遺症が残る場合も多いのです。心原性脳塞栓症の原因の3/4は心房細動で、心房細動からの心原性脳塞栓症の発症予防は極めて重要です。

Q 心房細動は、どうしたらみつけれられるのですか？

A 不整脈を早期に発見するために、毎日「脈をチェックする」習慣をつけましょう。脈は自分で測ることができます。
 動悸、ふらつき、胸痛、胸部の不快感があったら脈をとってみましょう。
 自覚症状の無い人でも、脈の間隔が不規則だったら、心房細動の疑いがあります。



自分でできる脈の測り方

・安静時にリラックスした状態で測定することが原則で、運動後や頻りに体を動かした直後、入浴後など、脈拍の変動が生じやすくなっている状態のときは避けます。

・橈骨動脈、上腕動脈、総頸動脈の3か所で測ることができますが、一番測りやすいのは手首の関節の少し下(親指の付け根部分)に位置する【橈骨動脈(とうこつどうみやく)】です。

楽な姿勢で座り、落ち着くまで数分待つてから測定するのが基本です。
 具体的な測定方法は右図を参照してください。

正常な脈は、毎分60～100回
 規則的に拍動
 心房細動(不整脈)は、
 毎分400～600回不規則に拍動

| 部位 | 測り方 |
|---|--|
| 動脈 橈骨(とうこつ)動脈 人差し指の延長線上で、手首の始まりあたりから1～2センチ上 | 左の図の青い○印を、人差し指・中指・薬指の3本で、動脈に沿うように当てて測る |
| 動脈 上腕動脈 上腕の内側で、肘が折れ曲がる線から1～2センチ上 | 左の図の青い○印を、人差し指・中指・薬指の3本で、動脈に沿うように当てて測る |
| 動脈 総頸(そうけい)動脈 測定する側の反対方向に顔を向け、青い○印部分に指先を軽く当てて測る | 測定する側の反対方向に顔を向け、青い○印部分に指先を軽く当てて測る |

異常がある場合は、循環器内科を受診しましょう。循環器内科では心電図検査をはじめ、必要に応じて精密検査を行い、不整脈かどうかを診断します。

以下は心房細動の危険因子です。
 該当する方は、定期的に心電図検査を！

- ・中・高齢者
- ・高血圧
- ・飲酒習慣
- ・心臓病
- ・糖尿病
- ・メタボリックシンドローム
- ・慢性腎臓病
- ・甲状腺機能亢進症

生活習慣の改善は、
 心房細動の予防へと
 つながります。

(60分無料)を配布しています
お試し券
 ※おひとり様1回限り

うみハピネス2階 トレーニングルーム 健康づくりから体力・筋力アップまで 何でもハピネスへ

機器の使い方や、1人1人に合った運動メニューを健康運動指導士が提案します。今なら見学者全員にお試し券配布!ぜひ、この機会に一度ご利用ください。

体重が落ちて、お腹周りもスッキリ!
 健康診断結果が改善してさらに喜び倍増

減量 生活習慣病予防・改善
 全身持久力アップ(有酸素性運動)



自転車エルゴメーター16台
 ウォーキング・ランニングマシン5台
 PRO II (両上下肢エルゴメーター)1台、エアロクライマー2台

膝痛改善!!!好きな登山に行けるようになった

筋力アップ 引き締め
 転倒予防
 (筋力トレーニング)



レッグエクステンション(太もも)マシン全8種、チューブ、ダンベル
 腹筋台、バランスディスク

肩こり解消!!!
 心も体もスッキリ

ストレッチ体操 & リラックス



ストレッチ体操
 ストレッチマット マッサージベッド
 パレルローラ

| | |
|-----------------|---|
| 利用日時 | 火～土曜日：10時～21時 ※閉室日：月曜日・祝日 日曜日：10時～17時 |
| 対象となる方 | 15歳以上の方 (ただし、中学3年生は保護者同伴) |
| 利用料金 [1回2時間] | 町内在住・在勤・在学 350円 回数券(12枚綴) 3,500円 町外 500円 回数券(12枚綴) 5,000円 ラストタイム券(閉室1時間前からの利用) 100円 |
| 持ってくるもの | 運動できる服装、タオル、室内シューズ、水分補給できるもの (1階に自販機あります) |

問い合わせ 健康づくり課(うみハピネス内) ☎933-0777

第28回 耳の目のイベント

- 日時 3月6日(日)10時～15時
- 場所 ソラリアプラザ1階ゼファ(特設スペース)
- (福岡市中央区天神2-2-43)
- 入場 無料
- 講演 無料
- ①「耳鼻(咽喉)科に行くのはどんな時?」
村塚幸穂先生 11時～11時20分
- ②「おいしく安全に食べ続けるために」
吉永明史先生 12時～12時20分
- ③「これって本当?耳かき、点耳薬のQ&A」
木下大輔先生 13時～13時20分
- ④「天気予報の耳よりな話」
南利幸先生 14時～14時20分
- その他
聴力検査コーナー、睡眠時無呼吸
吸酸素吸入器、人工内耳コーナー
等

問い合わせ
 福岡地区耳鼻咽喉科専門医会広報担当
 宿久耳鼻咽喉科 宿久修
 ☎574-41187

3月16日(水)に、認知症を正しく理解するための地域住民家族向け公開講座が行われます。詳しくは、折込チラシをご覧ください。

巻頭特集
 宇美町からの
 お知らせ
 けんこうだより
 図書館だより
 さつぷらん
 まちの話
 まちの案内板
 情報ステーション
 3月のお知らせ

巻頭特集
 宇美町からの
 お知らせ
 けんこうだより
 図書館だより
 さつぷらん
 まちの話
 まちの案内板
 情報ステーション
 3月のお知らせ