

Health News

## 鼓動を感じてみましょう



町立南幌病院  
上田医師

みなさんの心臓は、1日に何回くらい脈を打っていると思いますか？

みなさんの心臓は、無意識のうち1日に約10万回もの脈を規則正しく打っています！

年中無休で働いている心臓も年齢を重ねることで少しずつ疲れが見え始めてきます。

心臓の疲れのサインとして、心房細動という不整脈を起こす方がいます。

最近、増えている病気で、60歳を超えた頃から急に増え始め、70歳代で5%前後、80歳代では10%前後の方が持っています。高血圧や糖尿病などの病気を持っている方や過度な飲酒や喫煙、ストレス、過労が積み重なることでも、心房細動が起きやすくなります。

心房細動とは、文字通り心房が細かく動く病気です。心臓には心房と心室という部屋があり、血液を効率よく全身に送り出すために心房と心室は連動し

て規則正しく動いています。しかし心房細動は、心房が勝手に細かく動くため、心臓の中で血液の流れが悪くなり、心房の中に血液のよどみを作ります。血液がよどむため心臓の中に血液の塊(血栓)を作り、それが頭の血管に飛んでいき脳梗塞を起こす可能性があるのです。心房細動は、脳梗塞になる可能性が高い！というところが、この病気の一番怖いところなのです！！みなさんもお存じの巨人軍の長嶋茂雄さん、元総理の小渕恵三さんがこの病気により脳梗塞を起こされています。

心房細動は突然に起こります。症状としては動悸や胸の違和感がありますが、中には無症状で知らないうちに心房細動になっていた！なんて方もおられます。

今、ご自分の親指を反対の手首にあてて脈を触ってみてください。もしバラバラの脈であったら、慌てずに病院を受診し、相談してみてください。

～広報9月号に掲載した「健康・生活に関する問題」の正解は・・・全て「×」です!!～

### ひだまりサロン

**11月10日(木)**  
10時～12時 ミニ脳トレ・カラオケ  
13時～15時 健康体操・カラオケ

**11月22日(火)**  
10時～12時 手芸  
13時～15時 カラオケ

場 所 あいくる教養娯楽室 問合せ 社会福祉協議会

参加費  
午前・午後  
各100円

### 弁護士による無料法律相談会(11月)

相談時間 13時～16時(1回30分程度) ※要予約

4日	長沼町社会福祉協議会	☎0123~82~5040
11日	由仁町社会福祉協議会	☎0123~82~2167
18日	栗山町社会福祉協議会	☎0123~72~1322
25日	南幌町社会福祉協議会	☎378~2088

### 11月健康カレンダー

項目	日程	場所	備考
母親・両親学級	14日(月)、21日(月)、28日(月)	あいくる	個別通知あり
乳幼児健診 4・5歳児健康相談	29日(火)	あいくる	個別通知あり
各種予防接種	14日(月) ※11日(金) までに予約 28日(月) ※25日(金) までに予約 【受付時間】 13:30~16:15	町立病院	定期予防接種、 おたふく：無料 その他予防接種：有料
エキノコックス検診	月曜日～土曜日の町立病院の診療 時間内で受けられます。	町立病院	料金：1,000円
快足シャキッと倶楽部	1日(火)、4日(金)、8日(火)、 11日(金)、15日(火)、18日(金) 10:30~11:30	あいくる	
	10日(木)、17日(木)、24日(木) 10:30~11:30	夕張太ふれあい館	
こころの健康相談	21日(月) 10:00~12:00	あいくる	要予約