



循環器系疾患専門施設

CARDIOVASCULAR MEDICINE
KUSATSU HEART CENTER
草津ハートセンター

ハート新聞

第 20 号 2018 年 5 月発行

企画・編集 草津ハートセンター看護部

[草津ハートセンターの理念] 最新の医療技術で確かな医療を提供します

当院では、年 4 回糖尿病教室を開催しています。

2018 年 2 月 21 日（水）に第 22 回糖尿病教室を開催しました。テーマは「お正月太りをしていませんか？糖尿病を見直そう。」でした。糖尿病専門外来の稲津医師より、「最新の治療とお薬について」の講演が行われ、看護師・栄養士より「外食について見直そう」ということで、メニュー別のカロリー紹介をし、適切なメニュー選択について、参加者の皆様に考えてもらうということを実施しました。参加者の皆様からは、「自分が内服している薬がどのようなものか理解することができた」や「美味しいものはカロリーが高いことが分かった。これからは気を付けてメニュー選択していきたい」などの声が聞かれました。



<外食時に気を付ける 6 つのポイント>

- ①野菜から食べる・・・最初に野菜を食べると血糖値の上がり方が緩やかになります。
- ②できるだけ定食スタイルで・・・丼もの、パスタなどの一品料理は炭水化物の割合が多くなり、野菜が不足しがちです。
- ③アルコールは適量内を意識して・・・適度な飲酒の量：ビール中瓶 1 本（500ml）、日本酒 1 合（180ml）
ワイン 2 杯程度（200ml）、ウイスキーダブル 1 杯（60ml）、焼酎 1 杯（70ml）
- ④飲み物は甘くないものを・・・甘い飲み物もカロリーが高く、血糖値の急上昇を招く原因となります。
- ⑤隠れ炭水化物に注意！・・・餃子や焼売の皮、お好み焼き、たこ焼き、チヂミなど、これらはほとんど炭水化物です！
- ⑥調味料からのエネルギー摂取にご用心・・・マヨネーズなどをつけてしまうと、一気に高カロリーになってしまいます。ドレッシングもクリーミーなものは高カロリーになります。和風やノンオイルのドレッシングを選び、かけすぎにも気をつけましょう。

2018 年 4 月 11 日（水）には第 23 回糖尿病教室が開催され、毎年恒例となってきた、「春のウォーキング大会」がお花見シーズンということで実施されました。当日は、桜を楽しみにしていましたが、例年より早い開花となり、桜も散ってしまいました。また、途中で小雨が降ってきたので、予定よりも早めの帰院となりましたが、体調が悪くなるという方はおられず、楽しくウォーキングすることができました。次回、第 24 回糖尿病教室は、2018 年 7 月に予定しています。日程及び教室内容は決まり次第、院内掲示板でお知らせいたします。興味のある方はスタッフまでお声かけください。



はじめまして、新任医師のご紹介。

本年 1 月より、循環器医の藤田真也医師が着任致しました。

診察日は以下の通りです。今後とも宜しくお願い致します。

8/10 はハートの日



診察日のご案内

- ・月・金曜日の午前
- ・火曜日の午後

先生から一言

頑張りますので、宜しくお願いします。



当院では、8 月 10 日の「ハートの日」にちなみ、心臓疾患に関するイベントを毎年開催しています。今年も 2018 年 8 月 10 日（金）に開催予定となっています。今回で 10 回目となっており、ご来場の皆様楽しんでいただけるような企画を予定しておりますので、ご家族、ご近所の方をお誘いの上、ぜひご参加ください。開催時間及び内容は決まり次第、院内掲示板等でお知らせします。

トピックス 心房細動ってどんな不整脈か知っていますか！？

<心房細動って、どんな病気？>

心房細動とは、心房が震えるように動いており、それに伴い、心室もバラバラに収縮するため、脈が不規則（バラバラ）になります。

心房細動そのものが、ただちに命を脅かす

ことはありませんが、心房細動があると、心房内に血のかたまり

（血栓）ができて脳梗塞の原因となったり、脈が速いのを放置していると、次第に心臓が疲れてきて、心臓のポンプ機能が低下して血液をうまく全身に送り出せな

くなり、心不全が引き起こされたりすることがあります。

心房細動の自覚症状は？>



ドキドキする

息切れ

めまい、ふらつき

疲労感

上記のような症状が現れることがあります。

しかし、自覚症状が無い方も多く、健診で初めて見つかる場合も少なくありません。

<心房細動がおきたら脈はどうなる？>

心房細動がおきているときに脈に触れると、不規則であったり、脈が弱く数えられないことがあります。動悸がしたら、脈を確かめてみましょう。

脈のはかり方

自分自身で脈をチェックする場合は、手首の親指の付け根部分を3本の指（人差し指、中指、薬指）を当てて、拍動が規則的かどうかを確認します。



<心房細動の原因は？>

心房細動は心臓に病気がある場合だけでなく、ストレスや不規則な生活習慣などさまざまな原因で引き起こされることがあります。

心臓に関係するもの

心臓の病気がある人や、血圧の高い人は要注意。

高血圧

心不全

弁膜症

心筋梗塞

心臓に関係しないもの

生活習慣の乱れも関係する。

加齢

糖尿病

慢性腎臓病

アルコール

喫煙

肥満

メタボリック症候群

<心房細動の治療>

①抗凝固療法

・脳梗塞を予防するためには、血を固まりにくくする薬を内服してもらうことが大切になります。

②不整脈のコントロール

・心拍を抑える薬や心房細動を抑制する薬を内服していただき、動悸による心拍数の上昇を抑えたり、心房細動の再発を抑制します。心拍数を抑えることでほとんどの方は症状が改善します。また、心収縮能を保持する意味でも非常に重要な治療です。

② 電気ショック療法

・不整脈薬の点滴や内服を試した後にに行いますが、症状のひどい場合は直ちに行うこともあります。ただし、心房細動をなくす根本的な治療ではないため、心房細動が止まったとしても、再発することもあります。

④カテーテルアブレーション治療（心筋焼灼術）

・カテーテルという管を心臓内に挿入して、不整脈のもととなる異常な部分に高周波電流を流し焼灼することで、不整脈を根治します。

心房細動の診断には、心電図検査が不可欠です。自覚症状があったり、自分で脈を調べておかしいと思ったら、早めに受診してください。また、当院ホームページでも心房細動について紹介していますので、ご参考してください。