

出張！「町のお医者さんと語ろう」

前回から引き続き、横浜市芹が谷地域ケアプラザ協力医の豊福深奈先生より、紙面からのコラム形式で、旬な情報をお伝えします。今回のテーマは『不整脈』です♡

不整脈について一知っておきたいこと

不整脈とは、心臓のリズムの乱れを意味します。というと、何か特別に心配をしなければならない感じがしますが、脈が乱れる理由を知り、どう対処したらよいかを理解できれば、無暗に恐れたり、不安を抱いたりする必要はありません。



では、不整脈とは？

不整脈は、脈の打ち方が正常範囲と異なることを意味します。規則正しく脈打っていても、異常に速い脈（頻脈）や遅い脈（徐脈）も不整脈と呼ばれます。初めて不整脈に気づくのは、ドキドキと動悸（どうき）がしたり、脈をとってみると、異常に遅かったり、逆に速すぎたり、または触れる脈が飛んで、不規則になったりしている時でしょう。自分ではまったく気がつかないのに、病院で心電図検査をうけて「不整脈が出ています」と言われ、わかる場合もあります。



「脈」は、心臓から押し出される血液の拍動が血管に伝わって生じます。心臓の拍動が乱れると、不整脈となります。

心臓は筋肉でできた臓器で、その筋肉にかすかな電気信号が流れることで動きます。心臓の上の方にある「洞結節」というところで電気信号が発生し、電気の通り道（これを「伝導路」と呼びます）を通して、心臓全体に流れ、筋肉が収縮するようになっています。例えば、洞結節で電気が発生しない、または別の場所から電気が流れてしまうと、心臓の筋肉が規則正しく収縮しなくなります。心臓のリズムが一定でなければ、「脈」も乱れることとなります。これが、「不整脈」です。

不整脈の原因として最も多いのは、年齢に伴うものや、体質的なもの、つまり心臓病には関係しないものです。とくに検診で不整脈だけ見つかった場合は、病気とは関係のない不整脈であることがほとんどです。

しかし、すでに心臓に病気があると、二次的に電気系統の異常が生じて、不整脈が出やすくなるのも事実です。したがって、不整脈が見つかったときに、治療しなければならない心臓の病気があるのか否かをきちんと調べてもらうことが大切なこととなります。

「正しく知って、正しく怖がる」これは、すべての病気につながります。病気についての正しい知識を覚えてもらえるかかりつけの医者を持つことが皆さんの健康を守ることに繋がることを忘れないで下さい。



横浜市芹が谷地域ケアプラザ広報誌

せりきんつうしん

第101号 芹芹通信



横浜市港南区芹が谷 2-16-12 TEL045-828-5181 fax045-828-5182

ホームページアドレス <https://shinzen-fukushi.jp/serigaya/>

発行元 社会福祉法人親善福祉協会 横浜市芹が谷地域ケアプラザ

発行責任者 所長 長井 百合香 開館時間：月～土曜日 9～18時・日、祝日 9～17時

※当面の間上記の開館時間となりますが、横浜市の通達により変更になる恐れがあります。

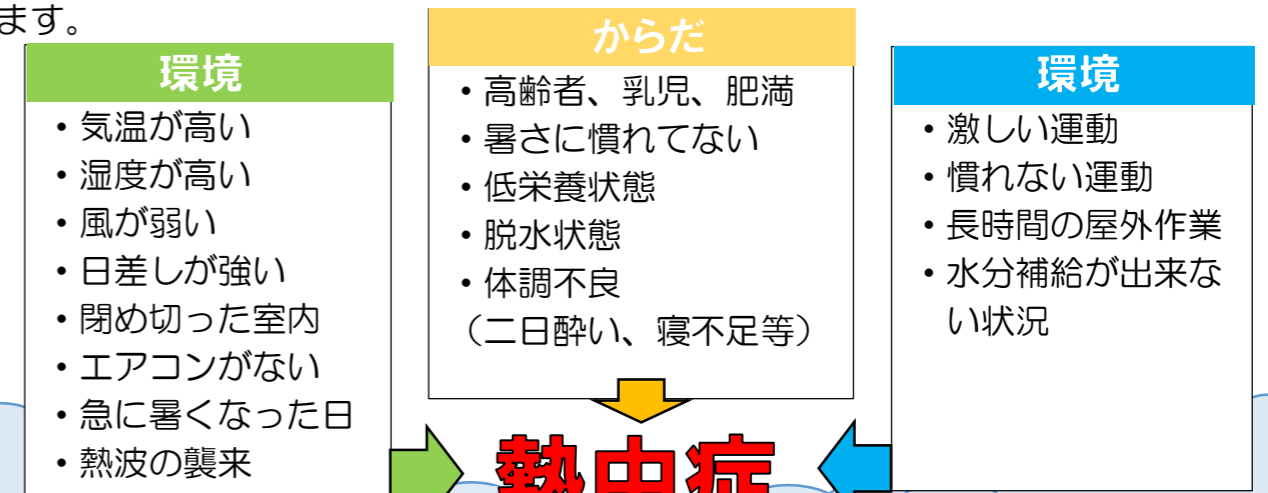
詳しくはお電話にてお問い合わせください。

※施設点検日:毎月第4月曜日



熱中症に気を付けてください

熱中症は、高温多湿な環境に私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。いつでも、どこでも、誰でも以下のような条件次第で熱中症にかかる危険性があります。



熱中症
予防のポイント

- 部屋の温度・湿度をこまめにチェックしましょう
- エアコンや扇風機を上手に使いましょう
- 涼しい服装をしましょう
- のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給しましょう
- 汗をかいたときは塩分も補給しましょう
- 外出するときは帽子や日傘で直射日光を避けましょう
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを心がけましょう

今年は新型コロナウイルスの影響もあり、夏場でもマスクをする必要が出てきます。上記の事を守ることが、熱中症の予防につながります。

芹が谷地域ケアプラザ定期開催事業一覧

	日	月	火	水	木	金	土
体操	10:00~ロコモ体操		18:30~ミドルリフレッシュ 12:30~ピンコロの会(1部) 14:15~ピンコロの会(2部)	※新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、現在当施設では定期開催事業をお休みしております。再開時期については、横浜市など行政機関からの通達による対応となります。ご参加ご希望のみなさまには、ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。なお、お休みの間、この紙面にて定期開催事業についてのご案内を掲載いたします。再開の折には、みなさまのご参加をお待ちしております。			
趣味 & 集い場			12:00~健康囲碁 10:30~介護者サロン「ほっ」と	11:00~いこい場 13:30~町のお医者さんと語ろう 13:30~俳画教室	10:00~ドレミファクラブ	13:00~レコード喫茶 10:00~サンフラワー	9:30~せりかふえ
子育て	9:30~芹が谷ステーション			9:30~たんぼぼ			
せりがや虹の会…毎月10日25日 10:00~12:00 3A ボランティアによる認知症予防の会				パンの日…そよ風南の家の出張販売。人気の手作りパンです。売り切れ次第販売終了。 毎月第1・3水曜日 11:30頃~12:30まで1階ホールで販売します。 販売時間が少し早くなり、ご利用いただきやすくなりました			

定期開催事業(太線枠)とその卒業生(点線枠)による活動のご案内 ※今回は日火曜日の紹介です

日 ◆芹が谷ステーション◆
毎月第3日曜日 9:30~11:30
対象 概ね小学3年生まで
予約 不要 参加費 無料
多目的ホールいっぱい線路を広げて電車を走らせよう!こちらでレールや電車を用意してあるので、手ぶらで参加できます。親子参加はもちろんお孫さんと一緒でも構いません。ご兄弟が高学年の場合も一緒に遊びましょう!

日 ◆ロコモ体操◆※ロコモ体操経験者
毎月第1第3日曜日 10:00~11:00
参加費 500円/1回 ※体験見学OK
持ち物 飲み物、汗拭きタオル
講師 若佐恵子氏
※講師の指導のもと、椅子に座ってできるロコモ体操。運動不足を感じているけど、激しい運動や歩くのは苦手という方にもオススメです。見学や体験も可能です。体操初心者、大歓迎です。

火 ◆健康囲碁◆
毎月第1第3(第5)火曜日
12:00~17:00(終了時間不定) 予約 不要
参加費 無料 対象 どなたでも
※初心者歓迎!お一人でも、お友達と一緒にでもご参加いただけます。パソコン相手ではなく、たまには誰かと対局してみませんか?当施設登録団体の囲碁会の方がボランティアしてくださいます。お気軽にどうぞ。

火 ◆ミドルリフレッシュ◆
毎月第2第4火曜日 18:30~20:00
参加費 1500円/月※体験見学OK
持ち物 飲み物、汗拭きタオル、室内履き
講師 中村幸貴氏(パリスティックトレーナーズ代表)
※ミドル世代からのしっかり運動講座。「10年前より動けなくなった」「ウエストがきつい」「運動経験はないけど、楽しく体を動かしたい」と感じる方にもオススメです。椅子に座ってのストレッチから始まり、セラバンドやボール、マットを使っての体幹トレーニングもあり。

火 ◆介護者サロン「ほっ」と(年3回)◆
9・11・1月 第3(火) 10:30~11:45
予約 当日までにお電話にて申込み 参加費 無料
対象 当事者又は興味のある人 先着 10名
※今年度は2ヶ月に一回のペースでの開催となり、参加しやすくなりました。介護は何度経験しても異なるもの。つらいことも、ちょっと笑える出来事も、たまには誰かと共有して、「ほっ」と一息しませんか?職員も仲間に加えていただきます。 ※次回は9月15日(火)です

火 ◆ピンコロの会◆ ※「輝く明日を目指して」卒業生
毎月第1第3火曜日(1.2部共に内容は同じ)※体験見学OK
12:30~14:00(1部)・14:15~15:45(2部)
参加費 1500円/月 対象 概ね65歳以上
持ち物 飲み物、汗拭きタオル、室内履き
講師 中村幸貴氏(パリスティックトレーナーズ代表・健康指導士)
※プロの指導者によるストレッチとトレーニング。
椅子に座った状態での運動を中心としています。タイトルどおり「ピンピンコロリ」を目指し、楽しく運動しています