

健康講座



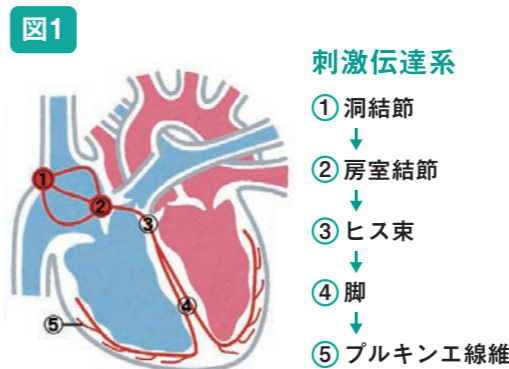
おおし のぶあき
大橋 信昭 氏
大垣市
大橋医院 院長

今月のテーマ

非弁膜性心房細動

正常な洞性調律とは
(心臓の脈の規則性)

皆さん、走ったり、驚いたり、恐怖を感じると、前胸部がドキドキしますね。心臓の先端(心尖部)が左乳頭の下にありますので、左胸で、ドキドキは感じます。それを心電図で見ると、規則性です。普段は無自覚の洞性調律です。
また図1のように、心臓は、いわゆる電線を這う電気で動いていまして、最初に洞房結節に電気が起こります。



心房細動



結節に集中します。後はヒス束、プルキンエ線維と流れ、心室に電気が流れ、収縮、拡張をし、血液はスムーズに、体から戻ってきた静脈が、今書いた電気刺激の助けを受け、三尖弁が血液を右心房から右心室へ送り出し、肺動脈弁が肺動脈へ血液をスムーズに運び、肺へ流れ、酸素をもらい血液は静脈から動脈へ変身し、全身への長い旅に出ます。

このことです。この時、1分間に300〜500回の収縮を起こすような電気刺激が心房の中を駆け巡っています。
洞リズムは心房から、心室への電気刺激は1:1で心房と心室がきちんとしたタイミングでずれて収縮するため、心臓はリズム正しく拍動を続けて全身に血液をスムーズに送り出します。
しかし、心房細動の状態では、心房から心室への規則正しい電気刺激は期待できません。そのため心室の収縮にも規則的なりズムが無くなり、脈拍は間隔も大きさも不規則なものとなります。

▲非弁膜性心房細動▼
弁膜性心房細動には人工弁置換手術後(機械弁、生体弁共に)の場合とリウマチ性僧房弁膜症の場合があります。それ以外の心房細動は、非弁膜性心房細動となります。
この非弁膜性は、無自覚のことが多く、高齢になるにつれ発症します。心房細動ですから血液がスムーズに流れていませ

健康診断を毎年受けること、特に高齢になるにつれて、心電図で非弁膜性心房細動の有無は鑑別しておくことは大切です。せっかくの長寿生活をベッド上で過ごすより、趣味を楽しみ、勉強ももっと頑張りお孫さんと旅行でも行き、いいお爺さん、お婆さんになりましょう。
* quality of life

敬老の日の少し前に、71歳になりました。父が69歳で亡くなったので、親を超えたら後は「お・ま・け」の人生を生きよう〜と
思っていたら、あっという間の1年でした。39歳の時、1晩寝たら40歳よ〜と言ってたのが昨日のよう…
月日の流れに感慨深いものがあります。 | 可児市 サワちゃんさん |



学生生活の一大イベント、運動会。
うれしかったことや悔しかったことなど、
運動会にまつわる思い出をお聞かせください。

今月のテーマ
運動会の
思い出



● 私が小学生の頃、各競技には3位まで賞品がもらえました。運動が得意な子はいくつか賞品をもらうことになりました。今だったらあり得ないことですが、あの頃は何の問題もなかったような気がします。
(美濃加茂市 田舎っ子さん)

● 当時、ブルマとハーフパンツの切り替わりの時で、ブルマの方が速く走れるという先生の言葉を信じて陸上部だけみんなブルマで全力疾走！今思えば恥ずかしいなー。
(高山市 けんあかさん)

● かけっこで1番で走っていたのに、ゴールテープを切るのが怖くて2番の子がテープを切った後にゴールして2番になったことです。
(大垣市 みれーさん)

● 女子高の体育祭はとても大きな行事でした。縦割のクラスチームでTシャツを揃え、テーマに沿って衣装も作りました。団長になった子はもう下級生のがこれ(笑)
3年生が中心になって思いっきり取り組めました。
(可児市 のんママさん)

● 保護者と児童の二人三脚の競技。前日には練習もして万全を期して本番。走り出して少しした時なぜか私の両足は空中を舞い！?力の入り過ぎた父は私を小脇に抱えて走っていき、楽しんだ父は私を小脇に抱えて走っていき、楽しんだ父の姿は40年経った今でも素敵な思い出です。
(羽島市 ちゅん太郎さん)

● ぼっちゃり体型だから走るのが遅いと思っていた母に、親子競技の大王ころがして置いていかれたこと。(御嵩町 丸ズッキーニさん)

● 運動が苦手な運動会が近づく「学校が火事になっちゃえ」とか「校舎が台風で倒れればいいのに」と毎年思っていたが、ある年病気で運動会に出場できなくなり、1人家であまりの寂しさに「神様ゴメンナサイこれからは罰当たりなことは言いません」と涙したっけ。
(土岐市 KATOさん)

● 小学校の時鼓隊クラブに入っていて、運動会で小太鼓を叩きながら行進するのがちょっと自慢で嬉しかったです。本当は指揮者をやりたいけど、勇気がなくて立候補出来なかったのをいつまでも悔やんでいました。
(郡上市 ミキママさん)

● 今春孫達の運動会でした。わが家は代々足の遅い家系ですが、嫁の家系は速いのでおかげさまで孫達2人も選手リレーに選ばれてもうれしかったです。みんな一つになり応援できました。
(本巣市 もとまるくんさん)

● 私の両親は共働き、さらに母は教員。運動会の日を決まって母の学校も運動会。父も忙しくしていたため運動会の日父が持ってきてくれたお弁当をサツと食べ、「じゃ！頑張って！」と言っただけでいなくなるのがよくあり、寂しかったことを思い出します。
(可児市 まぎやきさん)

発信往来

● 昨年自転車で転び、入院→ホーム→リハビリ病院と入院を繰り返して来た義母。初めは何もわからなくなっていたが、リハビリと交わりましたが、リハビリ病院で身体を動かすことで意識もはっきりとし、手押し車を押しながら歩く事もできるようになりました。身体を動かすことの大切さを実感。もう少し良くなったら弁当を持って公園に出かけたいです。
(多治見市 T.Kさん)

● 今月で半年。元気に育ってね。



(多治見市 高橋さん)

● 久しぶりに
大いじに会
えた娘。年齢差
89歳の2人！
ひ孫、パワーで長
生きしてね、お
じいちゃん！
(各務原市
るかりこさん)



小学校では朝から運動会に向けて、元気いっぱいの応援練習の声がどの教室からも響き渡っています。
昼休みも、運動会への取り組みが全校のあちらこちらで展開され、どの子も生き生きとしています。
| 可児市 可児さん |

