

健康 万歩計

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

木村正雄先生
木村内科医院 院長



心房細動という病気をご存知でしょうか？

今日は不整脈のお話を、その不整脈の中でも「心房細動」という病気について書きたいと思います。

みなさん、心房細動という言葉聞いたことがありますでしょうか？もしかしたら、中には心房細動の治療を受けている方もいらっしゃるかもしれませんが、不整脈の病気の一つなのですが、どういう病気なのでしょう？

普通は脈は一定の間隔で、1分間に60～70回前後で規則正しく心臓が動きます。しかし、心房細動という病気になると、脈と脈の間隔が一定ではなくなります。多くは頻脈傾向になるのですが、中には徐脈になったり長く脈が止まってしまう場合があります。頻脈が続くと動悸の原因になったり、心不全を引き起こしたりします。また、徐脈がひどくなると、失神したりする原因となります。

しかし、心房細動の一番の問題は、そこではありません。実際心房細動は、通常はそれ自体で心臓が止まってしまう(突然死の原因となる)不整脈ではありません。心房細動になると、心臓の上の部分(心房と言います)がきちんと収縮しなくなります。でも、心臓の下部分(心室)は動いているので、心臓から血液が肺・全身に送り出されます。しかし、その心房の、とくに左心房(左心房)の一部に血の塊が出来やすくなるのです。血液はスムーズに血管内を流れている限りは、体の中で固まることはありませんが、左心房には少しくびれている部分(左心耳と言います)があり、左心房内の血流がスムーズでなくなると、その場所に血の塊(血栓)が出来るのです。血栓が心臓の壁にへばりついているのであればいいの

ですが、血栓が剥がれてしまうと、血流に乗って心臓から出て、末梢の血管に詰まります。解剖学的に、一番その血栓が飛んで行きやすいのが、頭の血管(脳動脈)です。正常な血管に大きな血の塊が急に詰まるため、頭の半分の血流が途絶えるような、重篤な脳梗塞を引き起こすことがあります(有名な、某野球監督やサッカー監督さんが患った脳梗塞も、この心房細動が原因であったと言われています)。

でもここまで読んで、多くの方は自分は動悸もしないし、心電図も今までの健診で異常と言われたことがないので関係ない、と考えていると思います。しかし、心房細動の厄介な点は、この不整脈になってもほとんど症状がない人が多いことです。実際私の診療所にも、普段通り高血圧の薬をもらいに来て偶然心房細動が見つかった、という方が毎年のようにいらっしゃいます。もちろん心房細動になって動悸感がひどかったり、はっきりとした症状がある方もいますが、実際は症状がはっきりしないこともたくさんあります。また、心房細動は高齢になるに従って増える病気で、決して珍しい病気ではありません。

では、普段どんなことに気をつければいいのでしょうか？もうすでに心房細動と診断されたことがある方は、治療を中断せずに継続することが大切です。まだ心房細動と診断されたことがない方は、心房細動にならないように、血液が流れる環境を良好に保つことが大切です。血圧・脂質・血糖などの動脈硬化の原因となる疾患に注意して、定期的な健診・受診を受けることが大切です。

防災行政用無線を用いた情報伝達試験の実施

地震・津波や武力攻撃などの災害時に備え、次のとおり情報伝達試験を行います。

この試験は、全国瞬時警報システム（Jアラート※）を用いた試験で、つがる市以外の地域でも様々な手段を用いて情報伝達試験が行われます。

実施日時 8月28日(水) 11時ころ

放送内容 市内に設置してある防災行政無線から、一斉に、次のように放送されます。

♪上がりチャイム音

「これは、Jアラートのテストです」を3回

「こちらは、防災つがる市です」

♪下りチャイム音

【問い合わせ先】総務課 電話42-2111（内線342）

※Jアラートとは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時にお伝えするシステムです。



さらば脂肪！減量のコツを学ぶ教室(勉強編)

体格指数(BMI) 32以上の方限定！自分の身体を考えるときがやってきました。

対象者 ①体格指数(BMI)が、32以上の方 ②平成30年度または令和元年度に健康診断を受けた方
③年齢が40歳から64歳の方

定員 15人(先着順)

参加者募集！

日程	月 日	内 容
1	9月 5日(木)	健康度チェック(体成分分析、骨健康度測定、握力)
2	9月19日(木)	講話 減量の仕組み(保健師)
3	10月 3日(木)	講話 減量のための食事ルール(栄養士)
4	10月16日(水)	個別栄養指導(栄養士)
5	11月 1日(金)	講話 代謝をあげる身体活動(保健師/健康運動指導士)
6	11月18日(月)	健康度チェック(体成分分析、骨健康測定、握力等)

場 所 稲垣ふれあいセンター

時 間 13時から14時

持 ち 物 健康診断の結果、筆記用具

申し込み 8月28日(水)まで、健康推進課
に電話でお申し込みください。

BMIとは、大人の体格の目安となるものです。

18.5～24.9までが「普通」。25を超えると肥満です。

BMIの計算方法 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

例)身長が166cmで体重が70kgの場合
70÷1.66÷1.66=25.4

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線307)

児童手当、児童扶養手当 現況届の提出はお済みですか？

現在、児童手当や児童扶養手当を受給されている方は、どちらも「現況届」の提出が必要です。

対象者の方には、個別に書類を送付しておりますので、必要書類をご確認の上、提出して下さるようお願いいたします。**現況届の提出がない場合、手当が差止めとなりますのでご注意ください。**

手当の区分	提出に必要なもの	提出期限
児童手当・特例給付	現況届用紙、認め印、本人確認書類(免許証等)、厚生年金保険等に加入している方は保険証の写し、別居監護の場合は申立書と別居している児童のマイナンバー	直ちに提出してください ※提出期限は過ぎていますが、まだ間に合います。
児童扶養手当	児童扶養手当証書、現況届用紙、認め印、その他必要書類(5月送付した一部支給停止除外事由届出書など)	8月30日(金)

※その他、状況によって提出する書類があります。

提出先 市役所福祉課、稲垣出張所、車力出張所 **【問い合わせ先】福祉課 電話42-2111(内線233)**

国民年金保険料は口座振替がお得です

国民年金保険料の納付には、口座振替がご利用できます。口座振替は、月々50円割引となる「早割制度」や、現金納付よりも割引額が大きい「6カ月前納」「1年前納」「2年前納」があります。

口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参の上、ご希望の金融機関や年金事務所、または市民課年金係へお申し出ください。



【年金についての問い合わせ先】

弘前年金事務所 電話0172-27-1339

稲垣出張所 電話46-2111

つがる市市民課 電話42-2111(内線261・267)

車力出張所 電話56-2111

※年金の請求など給付にかかわる相談については、移動年金相談日をご利用ください。

移動年金相談日 日時 8月28日(水)、9月25日(水)、10月23日(水) 10時～15時

場所 市役所2階相談室 ※事前の予約が必要です。

弘前年金事務所 お客室相談室 電話0172-27-1339