

この夏の自然災害は、極めて異例な状況でした。特に9月4日に上陸した台風21号の際には、倒木や屋根瓦が飛ぶなどの被害にあわれたとのお話をお聞きしております。心よりお見舞い申し上げます。

ところで、先日ある患者様がご友人を診察してもらいたいと来院されました。最近の言動から『認知症ではないかと・・・』この様に体調不良の患者様を御家族以外の方が連れて来られるケースが増えています。

2025年、全人口に対する高齢者の割合は75才以上が18% 65才以上では30%を超えと言われています。日本の社会福祉は、「家族」を前提としてきたところがありますが、地域のサポートの重要性を実感する今日この頃です。

－院長 刈屋英隆－



## 防災



今年、猛暑や豪雨、台風、地震とさまざまな自然災害が各地で起きています。9月4日の台風もすごかったですが、皆様のご家庭は影響はありましたか？災害が起きると電気やガス、水道のライフラインが停止され、今までの当たり前の生活が一変してしまうことになります。

その環境の変化は身体的にも精神的にもストレスを抱えてしまい、体調を崩してしまいます。【備えあれば患いなし】という言葉があります。

そこで、見直しておきたいのが家庭用の防災グッズですね。ご自宅の防災袋や周辺の避難場所、ご家族との連絡方法なども確認しておきましょう。防災袋にいつも服用している、高血圧や糖尿病などの薬を入れている方もいらっしゃるようです。いざというときは病院にも行けませんから・・・ね。

・・・と皆さんにお知らせしながら、自分自身に言い聞かせております(^\_^)

### ☆普段お薬を飲まれている方へ

最近のお薬手帳のコピー(お薬の説明書)、保険証のコピーを入れておくこと  
災害時に臨時の診療所が開いた時に、お薬をもらいやすくなります。



9月1日～  
診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:40～12:30	●	●	—	●	●	♥	—
15:40～19:00	●	●	—	▲	●	—	—

♥: 土曜日午前 8:40～12:00  
▲: 木曜日午後 14:00～17:00

# 『きずな』 かりや内科クリニック

平成30年10月  
第19号

かりや内科クリニック

・TEL・FAX 072-993-2010  
・ホームページ <http://www.kariya-cl.com/>

## お知らせ

☆高齢者用肺炎球菌ワクチン (平成30年度助成対象者)  
期限・・・平成31年3月31日まで  
予約制・・・希望の方は受付へ(当日に出来ることもあり)  
持参・・・今年度対象者通知ーハガキ  
※助成対象者以外の一般の方も、ワクチン接種を行っています。

☆八尾市特定健診 (平成30年度対象者)  
期限・・・平成31年3月31日まで  
予約不要・・・毎日  
持参・・・保険証・受診券  
食事・・・絶食

☆お車でご来院の方へ  
GSパークのサービス券があります。  
・GSパーク近鉄八尾駅北第2  
・GSパーク近鉄八尾駅北第3

☆月初めの受診時  
『保険証』『医療証』を必ずご持参ください。

## スタッフより

事務・稲田

猛暑と災害で大変だった夏がようやく過ぎて、少しずつ秋の気配を感じるようになりましたね。秋といえばスポーツ・芸術・食欲の秋と色々ありますが、読書の秋とも言いますし、何か面白い本がないか探していたところ、「54字の物語」という本が最近人気になっていると聞きました。全部で54字しか使わない短いお話ですが、意図を読み解くのによく考えないといけなかったり、感動させられたり、それぞれがバラエティに富んだ内容になっているそうです。

皆様にもお薦めの一冊があればぜひ教えてください。



# 不整脈!!



## 1. 正常な脈とは!

規則的に、1日約10万回の拍動  
拍動が、1分間に60~80回



### 不整脈の3つのタイプ!

#### ① 飛ぶタイプ(期外収縮)

- 正常な拍動の間に、時々不規則な拍動が出る
- 症状-動悸・脈が飛ぶなど 多くは感じない
- 健康な人にも起こる不整脈で、ほとんどの場合心配はいらない
- 100回の拍動中に、10回以上起こるなど頻繁な場合には、治療が必要な場合がある



#### ② 遅いタイプ(徐脈)

- 1分間の拍動-50回以下だと徐脈
- 拍動が異常に遅くなったり、間隔が長くなったりする
- 症状-息切れ・ふらつき・めまい・失神など
- 原因-
  - ・ 迷走神経緊張・スポーツマン心臓
  - ・ 心臓の病気
  - 洞不全症候群・房室ブロック

#### ③ 早いタイプ(頻脈)

- 拍動が、1分間に100回以上
- 症状-動悸・吐き気・胸の締め付け・胸痛・失神など
- 原因
  - ・ 日常的には運動したときや、緊張したときなど
  - ・ 炎症・感染症・呼吸器疾患など
  - ・ 心臓の病気
    - 心房頻拍・心房細動・発作性上室性頻拍
    - 心室頻拍・心室細動・WPW症候群

## 4. 不整脈になりやすい人とは!

- ・ 不整脈は誰にでも起こる症状
- ・ 60歳以上になると患者数が増える
- ・ 下記の原因があると、さらに起こりやすくなる

① 心臓の病気	心筋梗塞・心筋症・心不全・心臓弁膜症など
② 高血圧	
③ 重い肺の病気	慢性閉塞性肺疾患など
④ 甲状腺の病気	
⑤ 薬	
⑥ 加齢・老化・遺伝・体質的なもの	
⑦ 生活習慣	ストレス・睡眠不足・過労・喫煙 アルコールやコーヒーのとり過ぎ、肥満など

## 5. 不整脈に気づくには!

※ 正常な時、おかしいなと思った時に、ご自分でチェック  
してみましょう!!

- ・ 人差し指・中指・親指の3本で、手首の親指側を測る
- ・ 血圧器で測るときに、リズム音を聞き、脈の数を見る



※不整脈の症状は、前触れなく起こることが多く、急なめまいや失神などで転倒を  
起こすことがあります。けがや事故につながりますので注意が必用です。

## 6. 必ず受診が必要な方は!

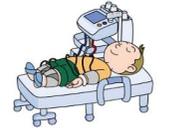
- ・ 脈の乱れに加えて、動悸・胸部不快感・息切れ・めまい
- ・ 特に、何もしてないのにふうとする、急に意識がなくなる(失神)方



## 7. 検査

・ 採血・心電図検査・胸部レントゲン・24時間心電図検査  
・ 心臓超音波検査・心臓カテーテル検査など

※ 不整脈によっては検査の時点で出ていないと、  
検査上に出ず診断が出来にくい場合もあります。



## 8. 治療

・ 薬・ペースメーカー・カテーテルアブレーション・植込み型除細動器など

※ 不整脈の治療は目覚ましく進歩して、今ではほとんどが治せるようになって  
います。



不整脈があるが、気にしないでよい不整脈なのか?

気にしなきゃいけない不整脈なのか?

分からない方、不安な方は、一度主治医にご相談ください!!