



## ◆不整脈とは

心臓は筋肉でできていて、1分間に50〜100回くらい収縮して、体中に血液を送るポンプです。心臓はとまることなく動いています。頭で考えて動かしているわけではなく、勝手に動き続けています。それは、心臓の右上に弱い電気を出す洞結節というところがあり、そこから出た電気が心臓のなかを流れると、その電気に反応して心臓が収縮しているのです。つまり、洞結節は1分間に50〜100回くらい規則正しく電気を出し続けているわけです。この心臓のなかの電気の乱れを総称して不整脈といいます。

## ●不整脈の原因

最も多いのは心臓に病気がある場合で、心筋梗塞、狭心症、心不全などが原因となります。逆に、これらの心臓病を治療する薬の副作用で不整脈が出ることもありますので、主治医の指示をよく守って内服してください。そのほか、かぜや脱水など全身状態の悪化に伴うものや、加齢現象、つまり年をとることで増えてくる不整脈もあります。心臓に病気がない健康な人でも、1日中心電図をつけていけば、必ずいくつかの不整脈が見つかります。このような軽い不整脈はまったく治療を必要としないわけで、大切なことはその不整脈が治療を必要とするかどうか、正確に診断することです。

## ●不整脈の症状

不整脈は簡単にいえば、心臓の鼓動がすごく速くなったり

リズムが乱れるもので、それに伴った自覚症状が現れます。最も多い訴えは、ドキドキする、脈が飛ぶ感じがするという症状です。そのほかに、胸の痛みや圧迫感を感じることもあります。このような症状は脈が速くなったり、乱れたりした場合に多いようです。逆に、脈が遅くなりすぎると、脳や体の血液の循環が悪くなって、全身の倦怠感、めまい、ふらつきを感じたり、時には失神することもあります。

## ●高齢者に多い不整脈

脈のリズムが乱れる不整脈には、期外収縮と心房細動があります。期外収縮は、自分で脈に触れてみた時に、何回かに1回脈が抜けることで気づく場合がよくあります。比較的軽症で治療の必要がない場合も多いのですが、心筋梗塞、心不全など心臓の病気がある人は注意が必要です。心房細動は、脈がバラバラになる不整脈で、自分で脈に触れてみると脈が乱れている、もしくはうまく脈が測れないという場合が多いようです。患者さんは加齢に伴い増加します。それ自体は命に関わることはありませんが、心臓のなかに血の塊ができて脳梗塞を起こしやすくなるため、血をサラサラにする薬をのんで脳梗塞の予防をします。脈が速くなる不整脈には、発作性頻拍症があります。発作性で突然ドキドキし始めますが、また突然正常にもどります。

## ■受診にあたって

このように不整脈は、治療が不要なものから命に関わるものまで、非常に多くの種類があります。まずは毎年の健康診断をきちんと受けること、そして健診で異常が見つかったり、胸の自覚症状があった際には循環器科、もしくは不整脈専門の外来を受診することをすすめます。



【回答】穴埋め漢字・①面 ②題 ③身 ④来 ⑤淡 クロスワード・サクラソウ

人と、ひとが心から。



さくら・介護ステーションとやま南/富山南鍼灸院

富山市掛尾町249 スペースイン掛尾3F

TEL076-481-6239

FAX076-481-6246

## 第 131 回 脳のトレーニング

### ■穴埋め漢字

マスに1字の漢字を入れて、  
4つの熟語を完成させます。  
※矢印の方向で作ってください。

①

画  
↓  
表 → □ → 積  
↓  
影

④

未  
↓  
伝 → □ → 客  
↓  
年

②

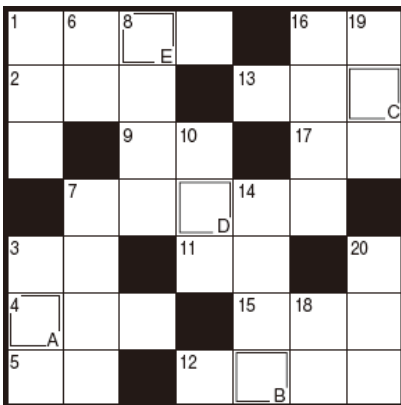
話  
↓  
問 → □ → 材  
↓  
名

③

自  
↓  
変 → □ → 辺  
↓  
体

⑤

濃  
↓  
冷 → □ → 雪  
↓  
水



### ■クロスワードパズル



#### ★タテのカギ

1. 危険を感じると切って逃げるトカゲもいます。
3. 鶏の頭に付いています。
6. 腕に～をかけて料理を作った。
7. ビールの原料によく使われる穀物。
8. ホーホケキョと鳴きます。
10. スピードを上げること。
14. 日本風の料理のこと。
16. 話し声が周囲にすっかり漏れている状態。
18. 緊張したときにゴクリと飲み込む。
19. 髪をとかすのに使います。
20. この上で白い石と黒い石が戦います

#### ★ヨコのカギ

1. 4月29日は国民の祝日、～の日です。
2. さおやりール、浮き、糸など。
3. ななつ、やっつ、ここのつ、～。
4. お坊さんの作業着。それ以外の人も普段着として着ることがあります。
5. 玄関や金庫の扉に掛けるもの。
7. 山菜をたくさんもらったので、隣近所へ～した。
9. えんぺらがある生き物。
11. 髪をとかすのに使います。
12. チョークで字や図を描きます。
13. 時代劇の俳優はたいてい頭に着けています。
15. ～のクローバーは幸せを呼ぶそうです。
16. 真珠を数えるときに使う言葉。
17. 琵琶湖の～はオオナマズ?



A B C D E

□ □ □ □ □