

## \* \* \* \* \* 心房細動について \* \* \* \* \*



市立芦別病院  
副院長 中村 泰浩

心房細動とは、心房全体が細かくふるえ、心房の収縮機能が消失するタイプの不整脈です。年をとればとるほど起こりやすくなり、現在では100万人以上と推定されています。動悸やふらつき、時には失神の原因にもなりますが、まったく症状のないことも多く、問題となるのは、心房内の血液の流れがよどむことで、血の固まり（血栓）ができ、これがはがれて、脳の大きな血管を突然閉塞する脳梗塞（心原性脳塞栓症）です。

心房細動があると、脳梗塞を発症する確率は約5倍高く、特に高血圧、糖尿病、心機能低下、75歳以上の高齢、脳梗塞既往の人に多く起こります。この塞栓症を予防することが重要で、心臓の中で血栓を作らな

いようにする抗凝固療法（血液をさらさらにする）がなされます。

治療は、ここ数年で大きく変貌し、安全性に優れた新しい抗凝固薬が登場しています。また根治療法として、カテーテル（細い管）を挿入し、心臓の一部を焼灼することで根治するアブレーションという治療が登場しています。さらにクライオ（冷凍凝固）バルーンアブレーション、高周波ホットバルーンアブレーションや血栓のできる場所（左心耳）を胸腔鏡を用いて切り取ってしまう方法、カテーテルを用いて左心耳にふたをし血栓ができなくする方法も報告されています。このように治療の進歩は目ざましく、今後さらなる治療成績の向上や合併症の低下が期待できます。

### 【健康推進係からのお知らせ】

『眠れていますか？ ～よりよい眠りで心身ともに健康に～』

卒業、入学、就職、引っ越しなどの時期ですね。楽しいことも多い時期ですが、環境の変化、人間関係の変化などがストレスとなり、心や体に変化をもたらすこともあります。その変化の一つに睡眠の問題があります。「疲れているのに眠れない」「夜中に目が覚めてしまう」「朝早くに目覚めてしまう」などの睡眠の問題はうつ病とも深い関係があります。また、不眠の症状がきっかけとなって、うつ病発生の要因となることもありますので、睡眠の悩みは軽視できません。

睡眠は、体だけでなく心の疲労回復をもたらすとともに、記憶を定着させる、免疫機能を強化するといった役割ももっています。「たかが眠れないくらいで……」と思わず、おかしいと感じたら早めに相談することが大切です。

#### 【よりよい眠りのためのヒント】

##### ★安眠できる環境を整える

室温や照明の加減で眠れないこともあります。自分に合った環境を見つけてみましょう。

##### ★睡眠時間にこだわらない

年齢を重ねると必要な睡眠時間は短くなります。睡眠時間は成人で6～7時間、70歳を過ぎると6時間弱になります。

##### ★毎日決まった時間に起きるようにする

休みの日に長く寝てしまうとその夜の寝つきが悪くなります。何時間寝たかに関わらず早起きをすることで早寝にもつながっていきます。

##### ★寝る前には自分なりのリラックスマethod

音楽や読書、入浴など自分がホッとできる時間を作ってみましょう。

##### ★眠くなつてから床につく

眠ろうと意識込むと逆に頭がさえてしまい寝つきを悪くさせます。また、眠れないまま床の中になると、眠れないことへの焦りや、不安が生じます。眠れない時は、一度床から出てリラックスしてみましょう。

## 今月の一品 昆布茶豆乳スープ



1人分のカロリー 【66Kcal】

提供：芦別地区栄養士会

豆乳に含まれている不飽和脂肪酸はコレステロールを下げ、動脈硬化を防ぐ働きがあります。良質なたんぱく質は血管の健康を保つ効果もあります。毎日、少しずつ摂りたい食品のひとつです。野菜たっぷりのスープを昆布茶で味付けしました。

▶材料 2人分……………  
・水菜100g・生しいたけ2枚・昆布茶小さじ2杯・豆乳200ml・水100ml

#### ▶作り方……………

- ①水菜は2センチの長さに切る。しいたけは石突きを取り、うす切りにする。
- ②鍋に水と昆布茶を入れて中火にかけ、煮立ったらしいたけと豆乳を加える。
- ③ひと煮立ちしたら水菜を入れてサッと煮る。

# 健康のひろば

すこやか子育て



## □健康診査・相談・歯科

| 種類          | 期日（受付時間）                | 対象、その他                 |
|-------------|-------------------------|------------------------|
| 1歳6か月児健康診査  | 3月17日(木)<br>13:00～13:10 | 平成26年7月22日～9月17日生まれの幼児 |
| 3歳児健康診査     | 3月24日(木)<br>13:00～13:10 | 平成25年1月～2月生まれの幼児       |
| 歯科相談        | 3月15日(火)<br>10:00～15:00 | 生後12か月の乳幼児             |
| フッ素塗布(虫歯予防) | 3月15日(火)<br>9:30～15:30  | 1歳6か月～小学校入学前の幼児        |
| 育児相談室       | 3月15日(火)<br>9:30～15:30  | 身体測定、子育て全般についての相談(予約制) |

○場所 保健センター

●申し込み・詳細 健康推進係

## ★子育てサロンに遊びにきませんか

子どもと親と地域の方が集まって簡単な歌を歌ったり踊ったり、また工作などもしたりして楽しめます。

異年代との楽しい情報交換の場です。



|     |                          |
|-----|--------------------------|
| 対象  | 0歳～就学前のお子さんと、その保護者       |
| 日時  | 3月8日(火)午前10時～11時30分      |
| 場所  | 道営住宅芦別ふれあいステーション1階(芦別駅前) |
| 内容  | サンドイッチを作って食べます           |
| 持ち物 | 飲み物                      |
| 費用  | 無料                       |

●申し込み・詳細 子育て支援センター係

☎24-2778

健康づくり

## □ひきこもり家族交流会のご案内

○日時 3月11日(金)午後1時30分～3時

○場所 滝川保健所2階母子相談室

○対象者 ひきこもっている子どもや兄弟姉妹がいて心配、同じ境遇の家族と話したいと思っている方など、ぜひご参加ください

○費用 無料

○その他 初めての参加を希望される方は、事前にお申し込みください。匿名参加も可能で秘密は厳守します

●申し込み・詳細 滝川保健所☎0125-24-6201

## □介護予防運動教室の参加者を募集します

介護予防のための運動教室、地域まるごと元気アッププログラム(まる元)を毎週火曜日に実施していますが、好評により新たに木曜日の教室を開始することとなりましたので、4月からの参加者を募集します。

○対象者 65歳以上の市民

○参加料 1か月1,000円

○期間 4月7日(木)～平成29年3月31日までの毎週木曜日(祝日を除く)全48回

○会場 総合福祉センター内ボランティアルームほか

○内容

| 区分 | 時間          | 募集定員 | 内容                  |
|----|-------------|------|---------------------|
| 午前 | 9:30～10:30  | 25人  | 椅子に座ってできる軽い運動       |
| 午後 | 13:30～14:30 | 25人  | 歩行や筋力体操・ニュースポーツ等の運動 |

※火曜日のまる元につきましては、定員となっていますのでご了承ください。

●申し込み・詳細 地域包括支援センター☎22-1573



## □高齢者肺炎球菌予防接種の

今年度対象者の助成期限は3月までです

今年度、高齢者肺炎球菌の助成対象となっている下記の方の助成期限は3月までです。

接種を予定している方は、お早めにお受けください。

| 対象年齢 | 対象期間                  |
|------|-----------------------|
| 65歳  | 昭和25年4月2日生～昭和26年4月1日生 |
| 70歳  | 昭和20年4月2日生～昭和21年4月1日生 |
| 75歳  | 昭和15年4月2日生～昭和16年4月1日生 |
| 80歳  | 昭和10年4月2日生～昭和11年4月1日生 |
| 85歳  | 昭和5年4月2日生～昭和6年4月1日生   |
| 90歳  | 大正14年4月2日生～大正15年4月1日生 |
| 95歳  | 大正9年4月2日生～大正10年4月1日生  |
| 100歳 | 大正4年4月2日生～大正5年4月1日生   |

●詳細 健康推進係

## □麻しん風しん第2期の予防接種は3月までです

平成21年4月2日生～平成22年4月1日生(保育園・幼稚園の年長さんにあたる年齢)の定期接種は3月までです。対象となる方は、お早めにお受けください。

4月以降の接種は任意接種となり全額自己負担となります。

●詳細 健康推進係