

薬行
シーズン
到来!

秋のレジャーで 気を付けたいこと

ゴルフに釣り：

早朝レジャーを楽しむために

朝ごはんはしっかりと

朝イチからの活動は「食欲がないから」「時間がないから」と朝ごはんを抜いてしまう人が多くいらつします。人は、眠っている間にコップ一杯分ほどの水分を失っています。そのまま行動を始めると脱水症状を起こす可能性がありま。水分だけではなく、血液に水分を引き留めるのに必要な栄養素も取ることができなくなりま。起きたらまずコップ一杯のお水を飲み、朝ごはんをしっかり食べてから出かけましよう。



薬の飲み忘れにご用心

活動時間が変わること、薬を飲み忘れる可能性があります。飲み忘れを防ぐためにも、一回ごとに袋に分ける、チェックシートを用意するなど、自分に合った工夫をしましよう。また、薬を飲むタイミングがズレてしまつたらどうすればいいか、事前に医師や薬剤師に確認しておくのも有効です。

気温の変化に要注意

秋は朝晩と日中の気温差が大きい季節です。朝寒いから…と長袖で出かける

と昼間の気温にはそぐわない服装になるかもしれません。天気予報をよく確認し、寒暖差に対応しやすい服装を心がけましよう。

ハイキングや登山では
普段以上に注意を！

標高差による気温の変化

標高0mの地上と、標高1000mの山の頂上とは、どのくらい気温差があると思いますか？

標高が1000m上がると気温は0.6度下がるといわれています。つまり、標高1000mの山の頂上は地上と比べて6度も気温差があるのです。登り始めは暑かったから…と薄着で登山を始める、と、どんどん気温が下がる上に、かいた汗が冷えて体温を奪ってしまうので要注意です。

標高差による酸素濃度の変化

標高が高くなるにつれて、酸素濃度も下がります。標高0mの地上の酸素濃度を100%とすると、標高が1000m上がるごとに酸素濃度は1%ずつ下がっていきます。

人の少ないところではマスクを外して歩く、休憩中はマスクを外してしっかり深呼吸をするなど、ご自身の体調に合わせて対応しましよう。

急な天候の変化に備えて準備を

秋は天気が変わりやすく、山は特にその影響を大きく受けるため急な天候の変化が起きる可能性が高いとされています。急激な気温変化に加え、突然の雨や風で身体を冷やしてしまつことも考えられます。天候の変化に備えた準備を怠らないようにしましよう。

エコミークラス症候群を
予防しましよう

レジャーには長時間の移動がつきものです。車、新幹線、飛行機など、水分を十分に取らない状態で長時間座つたまましていると、血行不良から血栓ができやすくなります。血栓が肺の血管に詰まると、命に関わる肺血栓塞栓症という病気を発症することもあります。移動時には水分の補給と適度な休憩をはさむようにしましよう。

休憩中も座つたままでは意味がありません。足の血行を意識して、少し歩いたり体操をしたりして身体を動かして

ください。



循環器内科
医師 有田 卓人

もしも具合が悪くなつたら…

☎ 03-3408-2151

※急患の方は24時間随時診察いたします(まずは受付が対応し、状況に応じて医師・看護師におつなぎします)。





心電図

で分かること・分からないこと

心電図は「心臓を流れる電気」を記録している

心臓のリズミカルな動きをつかさどっているのは実は“電気”です。心臓は筋肉でできた臓器で、その筋肉にわずかな電気が流れて興奮し、それによって拍動が起こります。このような心臓を動かす電気の流れを測定するのが心電図検査です。

心電図検査は、主に以下の異常を調べることができます。

- ① 脈の乱れがないか(不整脈)
- ② 心臓の筋肉に異常がないか(心筋梗塞、狭心症、心筋症など)

外来診察で行うのは12誘導心電図

「心電図」と一口にいても、検査の種類や方法はいくつかあり、その中でも皆さまが外来の診察時に行うのは「12誘導心電図」と呼ばれる心電図検査です。両手足首と胸部、腹部に電極を付け、“12種類の波形を計測”することからそう呼ばれます。

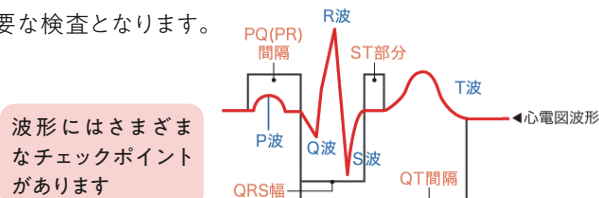
白いクリームを塗る理由

心電図を取る際、電極を付ける箇所に白いクリームを塗ります。これは、皮膚の接触抵抗(電気の流れにくさ)を小さくし、よりスムーズに心臓の電気信号を取得するためです。正確な波形を記録するためにはなくてはならない、大変重要な役割を担っています。

心電図は「不整脈」の診断が得意

心電図検査が最も威力を発揮するのは「不整脈」の診断です。心電図以外の検査で不整脈の証拠を得ることは困難、といわれるほどです(「不整脈」は、脈拍の規則が乱れている状態のことをいいます)。

また、心筋の電気信号に異常が生じる心筋梗塞や狭心症発作時の異常を確認する際にも、心電図が簡便かつ重要な検査となります。



心電図は「心臓の形」を見ることはできない

弁膜疾患、先天性心疾患など、“心臓の形”の異常によって病的状態をきたす心臓疾患のことを「構造的な心疾患(Structural Heart Disease: SHD)」といいます。心電図検査では、心臓の形を直接見ることはできないため、構造的な心疾患の診断・重症度の判定のためには、形を見ることが得意な「心臓エコー検査」や「冠動脈CT検査」などのいわゆる画像検査が重要です。

あなたのまわりにもいませんか? 健診で心電図異常を指摘された方へ

心電図検査は構造的な心疾患の発見に無用というわけではありません。例えば心臓の弁に異常があった場合、弁がうまく機能しないことで心臓全体に負担がかかります。弁の異常によって不整脈が合併することも多く、心電図異常をきっかけに精密検査を行い、構造的な心疾患が見つかることもあります。

もし、皆さまの身の回りに「健診で心電図異常を指摘された」という方がいらっしゃいましたら、安心のためにもぜひ医療機関での精密検査をお勧めしていただければと思

います。

精密検査では、心電図や超音波、CT、カテーテルなどを使用して心臓や血管の状態を詳しく検査します。

心研では、循環器専門の医療機関にふさわしい、高い専門性を持ったスタッフが、万全の検査体制で皆さまをお迎えいたします。



臨床検査室長
長山 医

スペシャルサイトのご案内

ホームページではさらに
たくさんのお役立ち情報をお届けしています!



過去の広報誌は
こちらから

<https://www.cvi.or.jp/cvi-magazine/>

心電図異常と
言われたら



心研
コラム



施設のご紹介



公益財団法人
心臓血管研究所 附属病院

〒106-0031 東京都港区西麻布3-2-19

お問い合わせ先



03-3408-2151

受付時間 平日9:00~17:00