

# ～なるほど健康情報～

## 今月のテーマ：不整脈について

『不整脈』とは、名称のせいもあり、手首などで触れる脈拍の乱れと誤解されやすいのですが、医学的には、心臓の刺激生成、興奮伝導の異常と定義されています。

心臓の拍動（心拍）のリズムに異常があれば、多くの場合、脈拍にも異常が生じますが、なかには、脈拍は乱れていなくても不整脈があったり不整脈ではないのに脈拍の乱れている人もいます。加齢とともに不整脈の頻度は増加します。

不整脈の種類を大別すると、心臓の拍動が速くなる状態（頻脈性不整脈）が続くものと一瞬だけタイミングが速くなるもの、逆に、心臓の拍動が遅くなる状態（徐脈性不整脈）が続くものと短時間心拍が抜けてしまうものがあります。もう

ひとつは、心拍が持続的に不規則になるもので、『洞性不整脈』や『心房細動』が代表的です。

治療が必要な不整脈と特別治療が必要のない不整脈があります。

治療が必要な不整脈は、重篤な不整脈で放置すると生命にかかわる場合や心臓そのものに基礎疾患がある場合、自覚症状が強く生活に問題が生じている場合、心房細動で脳梗塞を起こしやすい状態の場合などです。

不整脈の種類や原因に応じて医師が治療してくれますので、思い悩まず心配であれば病院を受診され相談してください。

心臓は自律神経の影響を強く受けるので、生活のリズムを整えることが大切です。ストレスをためず、喫煙や多量の飲酒などを避け、心肺機能を高めておくことも必要です。

一番大切なのは、自分の健康状態を正しく知り、健康づくりをはじめることです。

2月号でもお知らせしましたが、各医療保険者が実施する『特定健康診査』を年1回必ず受け、内臓脂肪を減らして益々快適に暮らしましょう。

（保健師 伊達邦子）



人の動き		平成20年3月1日現在
人口	30,821 人	前年同月比 (-486)
男	14,740 人	(-247)
女	16,081 人	(-239)
世帯	13,085世帯	(-33)
2月の誕生	14 人	(-5)

発行・印刷 根室市役所総務課・根室印刷(株)

■まさかと思った春の大荒れ。吹きだまった雪の量に唖然として、春の力は大きく、雪解けの早さにまた驚きます。■ゴールデンウィークも近づき、そろそろ「お出かけ計画」を立てているご家庭も多いと思います。冬道からの開放感から、スピードの出し過ぎなどしないように心がけたいですね。家族を思う気持ちは、安全運転からです。(T)

### 編集後記

**“会員募集中”**  
 旅行・パークゴルフ・健康ダンスで会員仲間と楽しく過ごしませんか。  
 年会費 2,000円  
 現在会員数 1,026名

**根室年金受給者協会**  
 ※申し込み・問い合わせは下記へ  
 会長(石橋) ☎23-3960  
 事務局(川上) ☎24-6799