

地域住民のみなさまへ

加古川中央市民病院 広報誌



tsutsuji

[ツツジ]

2025

9月号

Sep.

医療についてのアレコレをお届け

特集

危険がひそむ不整脈の1つ

心房細動

60

今号の気になる「数値」



つながり：正確な検査結果が患者さんの未来に繋がる

kakogawa central city hospital

information



AYA世代がん体験者のサロンを開催します！

AYA世代(15～39歳)の皆さんに寄り添える場所となるよう、当院で初めて「AYA世代がんサロン」を開催することになりました。治療に加え、学業、仕事、恋愛、結婚・出産、将来設計など、この世代特有の悩みや不安はさまざま切実。同じ経験をもつ仲間と気軽に語りあい、支えあいながら、自分らしい一歩を踏み出す時間となればと願っています。

日時……… **11月22日(土)** 10:00～12:00 (開場9:30)

場所……… 加古川中央市民病院 光ホール

対象……… **15～39歳でがんと診断された方**
(当院に通院していない方もご参加いただけます)

参加費……… **無料**

申し込み必要 右記のQRコードか
下記URLにアクセスして
お申し込みください。
<https://forms.gle/KwVW5DiJxT9dr1AG8>



申し込み締切 **11月21日(金) 12:00**

お問い合わせ 加古川中央市民病院がん相談支援センター
079-451-8645 (直通)

広報誌「ツツジ」アンケート調査へのご協力について

広報誌のより一層の充実を図るため、読者の皆さまを対象にアンケートを実施いたします。皆さまからのご意見・ご感想は、今後の誌面づくりに活かしてまいります。ぜひ、アンケートにご協力いただきますようお願いいたします。



●アンケートへのご回答方法

右のQRコードを読み取り、アンケートにご協力ください。
(所要時間3分)



●アンケート回答の締め切り

9月30日(火) まで

家族みんなが



秋鮭のまろやか和マリネ

材料 2人分

鮭 ……………2切
塩 ……………ひとつまみ(ふり塩用)
片栗粉 ……………適量
れんこん ……………100g
お好みのきのこ ……………1/2株分
すだち ……………2個

A 塩麹 ……大さじ1/2 はちみつ…小さじ1/2
オリーブ油 ……大さじ1 黒こしょう ……少々

作り方

- 1 鮭は骨を取り3、4等分に切り、ふり塩をする。
れんこんはいちょう切りに、きのこは食べやすい大きさに割く。すだちは果汁を絞っておく。
- 2 ボウルにA、すだち果汁を入れて混ぜる。
- 3 水気をふきとった鮭に片栗粉をまぶし、オリーブ油(分量外)でカリッと焼いたら、②のボウルに加える。
- 4 同じフライパンでれんこん、きのこを焼く。
- 5 ④をボウルに加え、よく和え、盛り付けたら完成！すだちの輪切りやすりおろした果皮を散らして、秋を盛り付けましょう。

1人前の栄養量 ●エネルギー:270kcal ●たんぱく質:23g

レシピ考案：栄養管理室 管理栄養士 中村 亜季沙



地方独立行政法人 加古川市民病院機構
加古川中央市民病院

広報誌「ツツジ」第39号
2025年8月20日発行

〒675-8611 兵庫県加古川市加古川町本町 439 番地
TEL 079-451-5500 URL www.kakohp.jp/



危険がひそむ不整脈の1つ

心房細動

脈拍が乱れる不整脈。なかでも重篤な病気の原因になるのが、**心房細動**。血栓ができやすくなつて**脳梗塞**を引き起こしたり、心臓がうまく働かず**心不全**に陥ったりします。動悸や息切れを年齢のせいにはせず、心房細動のことを正しく知って、危険な病気のリスクを回避しましょう。



循環器内科 科部長
岡嶋 克則
・日本内科学会 認定総合内科専門医
・日本循環器学会 認定循環器専門医
・日本不整脈心電学会 認定不整脈専門医
・日本不整脈心電学会 評議員

そもそも不整脈って？

動悸がなかなかおさまらないとか、少し歩くと息切れがするということはありませんか。心臓はおよそ1分間に**60**から**100**回、規則正しく収縮と拡張を繰り返しています（拍動）。不整脈とは、この拍動が乱れた状態をいいます。

不整脈のタイプには、脈が「速くなる」「遅くなる」「飛ぶ・乱れる」などがあります。心房細動は、脈が速くなるタイプの不整脈の1つ。脈が飛ぶ「期外収縮」は、ときどき拍動が不規則になる状態をいいます。

りますが、ほとんどが良性で心配いらないことが多いです。気になる場合は、医療機関で心電図の波形を詳しく調べてもらいましょう。

心臓は電気で動いている？

全身に血液を送り出す心臓のポンプ機能は電気で動いています。

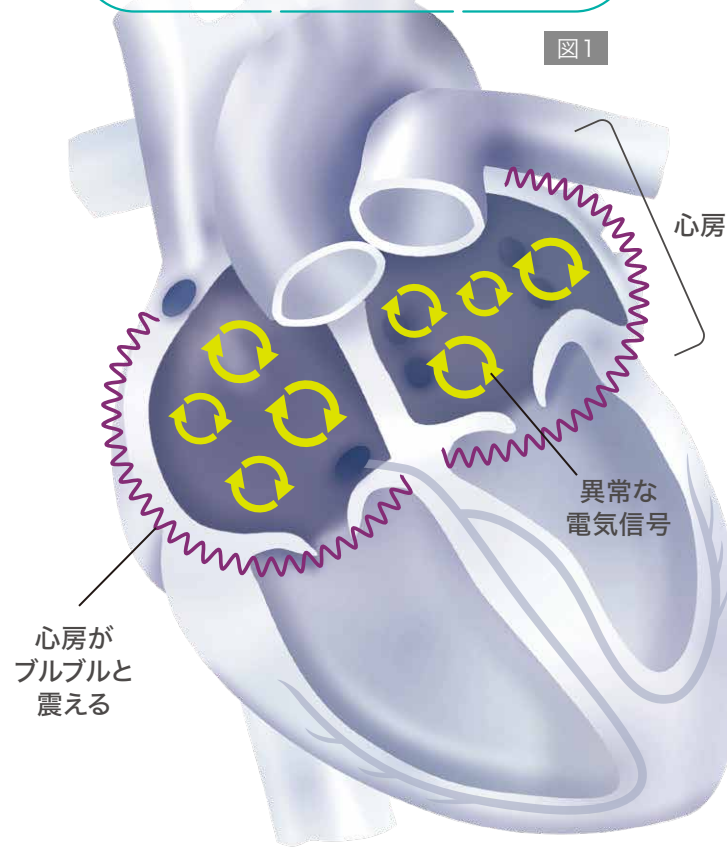
図2

心臓の右肩にある洞結節という「心臓の発電所」で発生した電気は、心房を収縮させ「電気の中継をする変電所」の房室結節に。ここから電気を伝え、心室を収縮させます。心房と心室の収縮をリズム良く繰り返すことで、効率の良いポンプとして、全身に血液を送り出しています。

電気信号の異常が「心房細動」

心房細動の原因は、異常な電気信号の発生です。図1
左心房には肺静脈が4本つながつていますが、ここから突

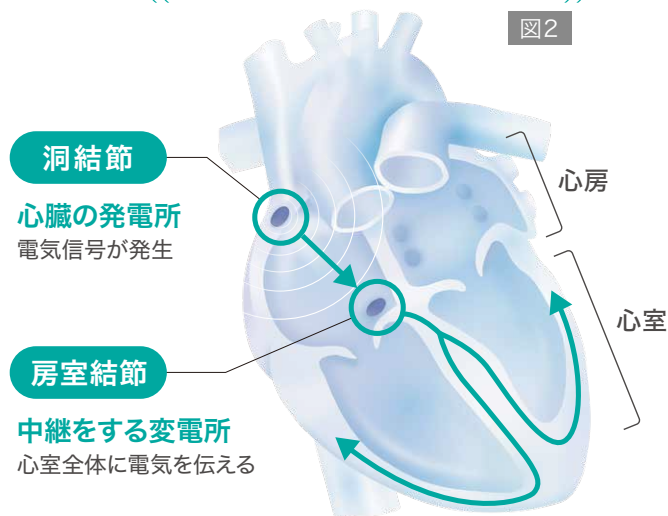
心房細動のしくみ



異常な電気の渦が複数発生!!
心房が痙攣し、血流がよどむ。

正常な電気の流れ

図2



洞結節

心臓の発電所
電気信号が発生

房室結節

中継をする変電所
心室全体に電気を伝える

発的に異常な電気信号が発生。心房内に小さな電気の渦がいくつもできて心房中に広がります。電気の渦は無秩序に旋回し、心房は小刻みな痙攣状態に陥ります。そのため心房はぶるぶると震えるだけで収縮できず、ポンプとしての機能が低下します。年齢を重ねるほど発症する頻度が高くなるため、高齢者は特に注意が必要です。

放っておくと、脳梗塞や心不全のリスクが高まる

心房細動では、心房が痙攣状

図3

態になるため心房内の血液の流れによどみができます。左心房には耳の形をした左心耳があります。袋になつていて、血液がよどみ血栓ができやすい。できた血栓が血流によって脳まで運ばれると、「脳梗塞」を起こす危険があります。

また、心房細動を放置すると、心臓のポンプ機能が弱まり、全身に十分な血液が送り出せず「心不全」になります。ほかに脳の血流低下や小さな血栓により、認知機能の低下や「認知症」の進行にも影響するとされています。

心電図でわかる

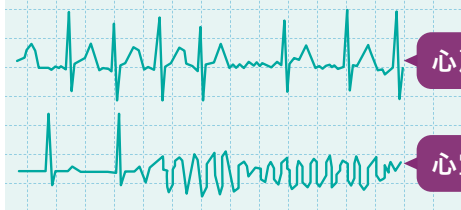
不整脈のタイプ

安静時の脈拍は、一定のリズムで1分間に60～100回が基準。リズムや拍動数の乱れが、不整脈です。

正常



脈が速くなる 頻脈



心房細動

心室細動

脈が遅くなる 徐脈



脈が飛ぶ・乱れる 期外収縮



※心房細動は脈が速くなる場合が多いですが、遅くなることもあります。

※心室細動は突然死につながる最も危険な不整脈。

心房細動の原因

加齢

心臓病

高血圧

甲状腺の病気

睡眠不足

ストレス

喫煙

飲酒

など

心房細動の症状

めまい

脈の乱れ

胸部の不快感

動悸

息苦しさ

運動時の疲労感

など



※自覚症状は個人差が大きく、無症状で気づかない人もいます。



心房細動の多くは加齢と生活習慣病が原因です。

生活習慣の改善も欠かせません

アブレーションは熱を使わず、治療する心筋細胞だけを狙いうち。周りの組織への影響がほとんどなく合併症リスクの低減が期待されます。また、治療時間も2時間足らずと、体にやさしく安全なため、これからの治療の主流になると期待されています。

心房細動のリスクとなる病気をしっかりと管理することが大切になります。特に、心臓病や高血圧症、慢性的肺疾患、甲状腺の病気や睡眠時無呼吸症候群などの持病があると、心房細動が起きやすくなります。逆に心房細動になると、脳梗塞の予防措置も重要に。血栓リスクが高い方には、血栓ができるのを予防する抗凝固薬が必要なこともあります。

まずは、生活習慣を見直しましょう。肥満や睡眠不足、ストレスをはじめアルコールやカフェインの摂りすぎなどにも注意が必要です。

また、心房細動は自覚症状を伴わない場合も多いため、健康診断などで再検査が必要になったらすぐに受診しましょう。スマートウォッチ等で心拍数等を記録したものがあれば、診断の役に立ちます。家庭でも、脈を測る習慣をつけるといいですね。

脈の測定を習慣に

家庭でも脈を測りましょう 朝タ2回をめやすに、安静時に測定しましょう。

- ① 人さし指、中指、薬指の3本をそろえる。
- ② もう片方の手首の手のひら側にある親指の付け根の下あたりの動脈にあてる。
- ③ 1分間計測します。15秒でもかまいません。15秒を4倍すれば1分間の脈拍がわかります。



心臓血管センター特設サイト

気をつけたい心臓・血管の病気を知ろう

心臓に病気をもつ人のなかには、自覚症状をまったく感じないまま病気が進行しているケースもあります。まずは医師の診断を受けて、どのような状態にあるのか確認することが大切です。サイトでは、当院の専門医が「心筋梗塞」「不整脈」「弁膜症」「大動脈瘤」などの主な心臓や血管の病気について、診断から治療までを詳しく解説しています。適切な治療を受けるために、ぜひお役立てください。

加古川中央市民病院 心臓血管センター特設サイト
https://www.kakohp.jp/cardiovascular_disease

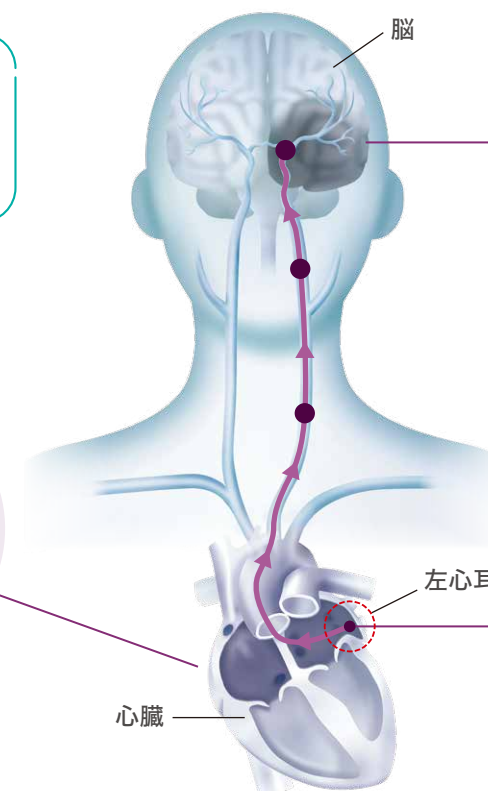


心房細動にひそむ病気のリスク

図3

心不全

心臓のポンプ機能が低下して、全身の臓器が必要とする血液を十分に送り出せなくなる



脳梗塞

脳の血管に心房でできた血栓が詰まり、血流が途絶え、脳細胞が死んでしまう

心房細動により血流がよどみ、左心耳に**血栓**ができやすくなる。血栓は血流によって、全身や脳へ流れていくことがある

体にやさしい新しい治療法 パルスフィールドアブレーション

心房細動の原因は異常な電気信号なので、これを遮断するのが一番。それを実現するのが、カテーテルアブレーション治療です。細長い管状のカテーテルを太ももの付け根から血管を通じて心臓に挿入し、異常な電気信号を発する部分を治療します。開胸手術ではないので、患者さんの体への負担が少ないのも特長です。

その先進的な治療法が、パルスフィールドアブレーション。昨年、ようやく日本でも認可があり、当院もいち早く導入しています。

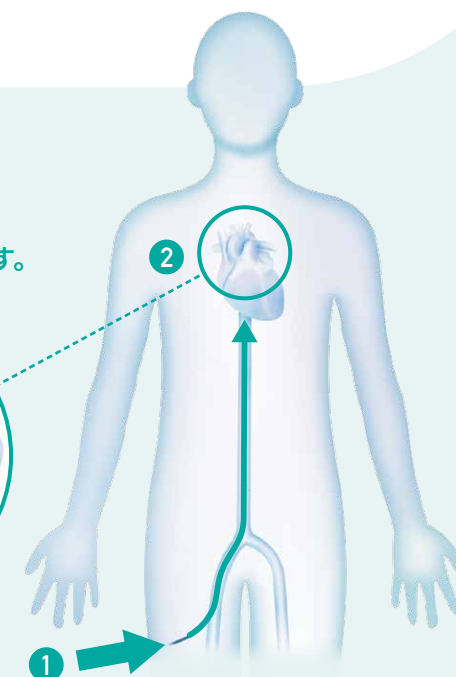
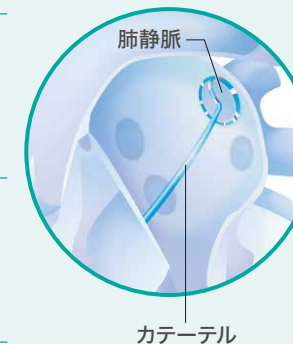
従来の高周波カテーテルアブレーション治療では、肺静脈の出口とその周囲を熱で焼くため、心臓の周囲にある食道や神経も熱で傷つけてしまうリスクがありました。パルスフィールド

教えて、治療最前線！

パルスフィールドアブレーション治療

患者さんの体への負担が少なく、心房細動の改善を目指す治療法です。

- ① 足の付け根からカテーテルを挿入。静脈をつたって心臓まで。小さな切開なので、体への負担が少なく、治療も短時間で済みます。
- ② 高電圧パルスで、治療する心筋細胞だけを壊死させます。熱を使わないので、心臓に隣接する食道や神経を傷つけません。



すきま時間で
できちゃう

ちょこっと 体操

今回の
体操足の指を鍛えて
バランス能力UP
～転倒予防～理学療法士
中川 翔生

今回は、足の指の運動です。
バランス能力を鍛えるので転
倒予防につながります。簡単
なグーパー運動から慣れてき
たらタオルを用いたタオル
ギャザー運動も効果的です。

ポイント

- ☑ 最初はグーパー運動から！
- ☑ 足の指がつかないようにゆっくりと
- ☑ 慣れてきたらタオルギャザーにチャレンジ！

ちょっとした体操を日々行うことでさまざまな効果が。
お時間のある時にちょこっとやってみてください。

★足のグーパー運動

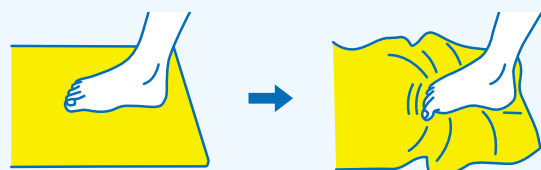
椅子などに座った姿勢で行います。足の指を握りこむ(グー)運動と開く(パー)運動を交互にゆっくりと20回行います。



疲労感や足の指がつりそうなら回数を減らしましょう。

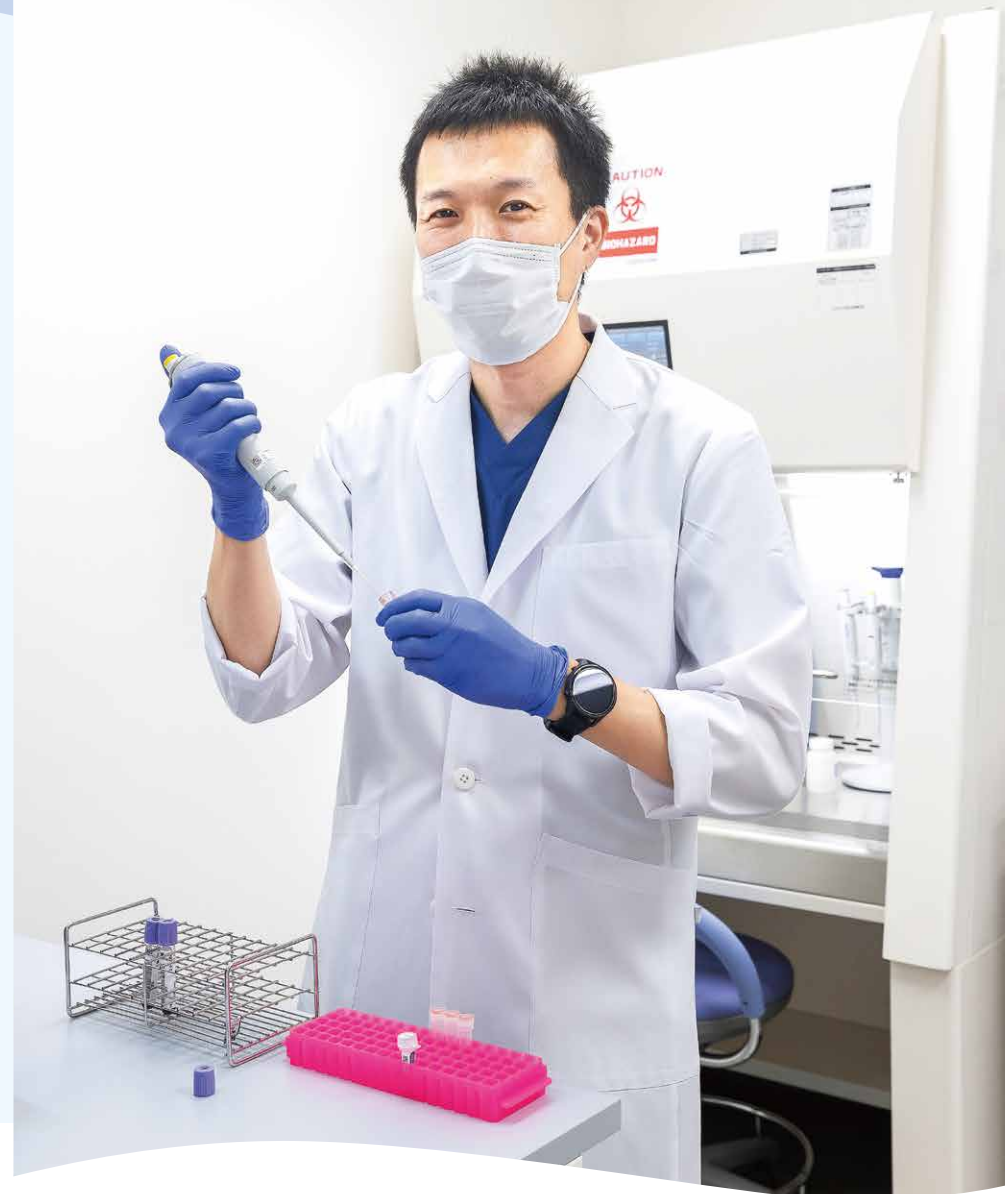
★タオルギャザー

椅子などに座った姿勢で行います。踵は動かさずに足の指だけでタオルを引き寄せましょう。



タオルの端に足を乗せる タオルを足の指でたぐり寄せる

膝や足首の動きで引き寄せないようにしましょう。



臨床検査部 臨床検査技師 横田 隼一郎

正確な検査結果が
患者さんの未来に繋がる

おしえて 日頃のいろいろ

ちょっとした疑問にスタッフがお答えします

ドクターカーって
どんな時に出勤するの？

お答えするのは

救急科 救急救命士 武田 啓伸

ドクターカーは消防本部の要請を受けて出勤します。

119番通報をすると、消防本部につながります。通報内容に「胸が痛い」「呼吸をしていない」など、決められたキーワードがあった場合、当院の専用電話へ連絡があり、ドクターカーが出勤します。また、当院にはDMATという大規模災害時に活動する隊もあります。国や県から出勤要請を受けると、DMATはドクターカーで出勤。

被災地での救護・救援活動を行います。



おうちで
できる

がん セルフケア

心臓の病気がある方の
運動について

適切な運動は、生活習慣病のリスクを低下させ、体力や筋力の維持に効果的です。ご自身に合った内容で、無理なく運動を行うのが良いですが、特に心臓の治療を行っている方は、運動をしてはいけないときもあります。いつもより体調や気分がすぐれないときは休みましょう。

運動をしてはいけないとき

- 体重の変化があるとき
- むくみが増えているとき
- めまいや動悸があるとき
- 著しい食欲の低下があるとき
- 睡眠不足や疲れが続いているとき



慢性心不全看護認定看護師 小林 彩香

学生時代 遺伝の勉強は苦手だった
それでも今 僕は遺伝子の検査に携わっている
白血病の治療に向けて 遺伝子から薬の効果を探る
素早い対応を求められる検査だが
これまで当院での実績はない
なんとか道筋が見えたとき その手応えが自信に変わった
どんな業務にも「できます」と言える自分でいたい
がんゲノム外来の立ち上げメンバーには自ら立候補した
日々変わりゆく医療の中で
変わらず応えられる検査部であるために
臨床検査技師は ただ検査をするだけではない
その本質は本当に正しく検査ができていくかを見極めることにある
正確な検査結果は患者さんの未来に繋がっているから
検査室を訪れる患者さんの不安を受け止め
少しでも待ち時間が短くなるよう
迅速で丁寧な対応を心がける
患者さんのために何が出来るか
それを僕たちは日々考えている
学生時代の僕に伝えたい この道を選んでよかったと



加古川中央市民病院 臨床検査部についてはこちら