



からだにいいはなし

不整脈のおはなし

9月に入り、まだまだ、日中の暑さはありますが、ふと空をみあげると、雲が秋の空を感じさせます。今回は不整脈のおはなしをさせていただきます。

不整脈とは脈が乱れる状態をいい、若い方から高齢の方まで多くの方が、起こしたことがあります。不整脈には多くの原因と種類があり、脈が規則正しくても異常なこともあります。

不整脈の症状でもっとも多いのは、動悸（どうき）です。

- ・脈が急に速くなる。
- ・脈が途切れてドキンとする。
- ・脈がまったく不規則で強くなったり弱くなったりする。
- ・1回ずつ脈が強く感じる。

などがあり、共にこれらの動悸以外にめまい、ふらつき、失神、胸の不快感、胸の痛みなどの症状が起こることがあります。また、最悪の場合、突然死を引き起こします。

治療を必要とするような不整脈は心臓などに病気が多いのですが、正常の人にも不整脈が見られることがあり、原因となる病気がないかどうか？きちんと検査をして調べる必要があります。

どういった検査を行うかといいますと、まず心電図をとりますが、不整脈はいつも出ているとは限らないので、ホルター心電図という検査を行うこともあります。これは24時間心電図を記録するもので、この間に不整脈または、その他の異常な脈があれば、診断できます。さらに原因となる病気を調べるために心臓超音波検査（心エコー）この検査は、心臓の心筋・弁の動きや形、心臓の中の血流の流れの状態などがわかり、心臓の病気がわかります。そして、運動負荷心電図検査、血液検査があります。

気になる方は、一度医師にお気軽に相談してください。ほとんどの不整脈は治療の必要性がないものが多いですが、その逆に危険な兆候を含んだ不整脈を見逃さないためにも、診察をお勧めいたします。

国保大正診療所

山本 洋・大川 剛史

健康のしおり



四万十町で取り組んでいる、いのちを体感しながら学ぶ教育「カンガルーのポッケ」命のきずなについて考える」についてご紹介します。

『カンガルーのポッケ』の目的として、妊婦さんの協力のもと、お腹の中の胎児の存在を感じさせてもらったり、赤ちゃんに接することで、より命の大切さを感じることができ、自分家族の中で大切な存在だと感じることができ、家族の絆を感じることのできる共感の心を育むこと、としています。

今回は、今年度の田野々幼稚園での取り組みを紹介します。
第1回目は「気持ち」をテーマに取り組みました。命の大切さを学びながら、赤ちゃん



ちゃんにも自分達にもいろいろな「気持ち」があることを表情カードなどを使ってみんなで考えました。

第2回目は、「いのちの音」をテーマに、生きている私たちにはみんな命の音があるということ、妊婦さんのお腹の中の胎児や、赤ちゃん、お友達そして自分の心音をドブラー（胎児の心音を聞く機械）で聞かせてもらったり、聴診器をあてて感じたりしました。

最近の傾向として、保護者の参加が多くなっており、にぎやかに授業をしています。授業参観で来た親子も、時には話し手になるなど、わきあいあいの教室となっています。



また、毎月、読み聞かせボランティアの方がその時の授業内容に合った絵本を読んでもくれ、子ども達はそれを楽しみにしています。

大切な命を軽んじた事件が多くなっている今だからこそ、乳幼児期からの親子の関わりが大切です。

まず、自分の命が大切であるということ、この取り組みを通して子ども達にわかってもらいたいと思っています。

大正総合支所
保健師
中屋綾子