



からだにいいはなし

心筋症のおはなし

2月に入りまだまだ寒い日が続いておりますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。今月は心筋症のおはなしをします。

心筋症にはいろいろな種類がありますが、今回は、拡張型心筋症、肥大型心筋症のおはなしをさせていただきます。

拡張型心筋症とは、心臓のなかの左心室内腔が拡大していき（ちょうど風船を膨らました状態）心臓が膨れあがります。心臓がパンパンにふくらんでいるので、心臓の筋肉に収縮不全（ちぢまなくなる）が起こり、心臓の機能が低下していきます。そうして、心臓のポンプの役割を果たさなくなり心不全を起こします。これにより、息切れ・動悸などの症状とともに、心拡大・肝臓腫大・むくみを起こします。そして、場合によっては心不全や不整脈によって突然死することもあります。

もうひとつの肥大型心筋症は、遺伝的な要素や、後天的病気が原因で心臓の筋肉の厚さが分厚くなります。心筋が肥大しすぎると血液の流れに障害をきたし、全身への血液の循環が悪くなります。心臓の筋肉の収縮はよく保たれている場合が多く、自覚症状が少ないです。労作時の息切れ、失神などが起こりやすく、また、不整脈を起こし突然死の原因となることもあります。

検査としては、心電図、胸部レントゲンで心臓の状態・大きさ・形がわかります。それから、心臓の超音波検査（心エコー）があります。心エコーでは、心筋の厚さ・左心室の拡張・収縮の状態・血流の状態など、心臓の機能がわかります。気になる方は、一度検査をお勧めいたします。近隣の医師にご相談ください。

四万十町国保大正診療所
山本 洋・大川 剛史

健康のしおり



花粉症の季節になりました

春が近づいてくると鼻水、くしゃみ、眼のかゆみ…などの花粉症症状に悩まされることはありませんか。国民の5〜6人に1人が花粉症にかかっていると言われており、年々増加しています。今年度の環境省の発表（平成20年12月22日）によると、四国地方は、昨年より花粉飛散量が多いようです。

「花粉症とは？」

花粉症は、花粉によって引き起こされるアレルギー疾患です。花粉に反応してくしゃみ、鼻水、鼻づまりなどのアレルギー性鼻炎や目のかゆみ、流涙などのアレルギー性結膜炎が多く見られます。最も多い花粉症は、地域差はありますが、春先に見られるスギ花粉症といわれています。その他原因となる花粉の種類は多く、ヒノキ、イネ、シラカバ、ブタクサ等約60種類が報告されています。

「花粉が多い日は？」

- ① 晴れて、気温が高い日
- ② 空気が乾燥して、風が強い日
- ③ 雨上がりの翌日や、気温の高い日が2〜3日続いたあと

「花粉症の対策」

花粉症でない方も、花粉が体内に入ってくると何らかのきっかけで花粉症になる可能性があります。花粉の飛散量については、テレビ等の天気予報時に情報がでていますので、確認しましょう。

- ① 外に出掛ける時は、マスクやメガネ、帽子などで花粉を体の中に入るのを防ぎましょう。
- ② 外から家に戻ってきた時は、花粉をしっかりと払ってから家の中に入り、うがいや手洗い、洗顔をしましょう。

「2週間前からはじめる予防法」

花粉症の症状が出る前に抗アレルギー薬を予防的に用いる方法があります。花粉が飛び始める2週間前からあらかじめ用いておくことで、症状を軽くすることができます。医療機関を受診し、医師に相談してみましょう。

