

 子育て通信

内 容		日 時		場 所	お問い合わせ
4・7 か月児健診	8月19日(水)	対象者に個別通知	窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎22-3115	
	9月 9日(水)				
ハローベビースクール	8月23日(日)	10:00～12:00			
赤ちゃん相談	9月 2日(水)				

医



からだに
いいはなし

心臓弁膜症のおはなし

②

(全4回)

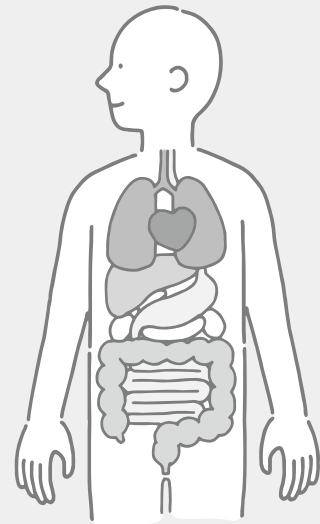


先月、4つの弁で特に自覚症状を感じやすいのが大動脈弁と僧帽弁であることをお話しました。今月は大動脈弁の病気で多い大動脈弁狭窄症と大動脈弁閉鎖不全症についてお話します。

1.大動脈弁狭窄症

左室から全身に流れる大動脈弁の開きが悪くなり、血液の流れが悪くなっている状態で、心臓に大きな負担がかかります。原因は加齢に伴う変性や硬化、先天性異常(二尖弁、四尖弁など)、炎症性変化などがあります。この狭窄症が重度の状態になると疲労感や息切れ、胸痛、ふらつきなどの症状が出てきます。治療を行わないと命の危険が伴います。

治療としては人工弁に換える方法がありますが、最適な治療方法が何であるのか医師とご相談する必要があります。



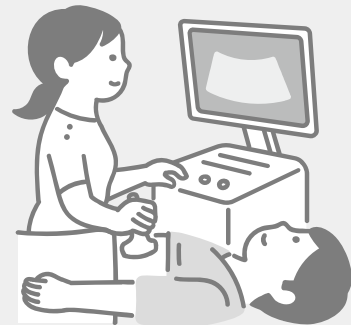
2.大動脈弁閉鎖不全症(=逆流症)

大動脈弁が正常に閉じないために、逆流を起こしている状態で呼吸困難・動悸など心臓の機能が低下する心不全の症状が現れます。

原因としては加齢による変性、高血圧や脂質異常、先天性異常(二尖弁、四尖弁など)、大動脈弁輪拡張症、結合組織異常、自己免疫疾患(大動脈炎症候群、慢性関節リウマチなど)、感染症(感染性心内膜炎)などさまざまな要因で起こります。

治療としては心臓への負担を和らげる薬物療法や、大動脈弁を換える手術などがあります。

当院では、これらの検査に心エコー検査が用いられることが多くあります。気になる方はお近くの医療機関にご相談ください。



四万十町国保大正診療所 大窪秀直・谷中寛和・大川剛史



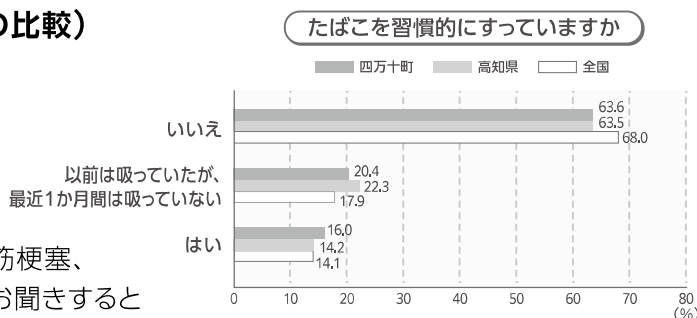
たばこの付き合い方



たばこは、ご自身の健康への影響だけでなく、周囲の方の健康を脅かす受動喫煙のリスクも伴います。健康で快適に過ごすために、今、たばこの付き合い方を考えてみませんか？

1. 四万十町の喫煙率(高知県、全国との比較)

四万十町の喫煙者は全体の16%で、高知県、全国と比較すると喫煙者は約2%高い状況です。



2. たばこがもたらす、健康以外の影響

肺がん、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、心筋梗塞、歯周病、肌の老化など健康への影響はよくお聞きすると思いますが…

1年間のたばこ代は約20万円(個人差あり)!

家族旅行や最新家電の購入に充てることもできるかもしれません。



3. 「やめたい」を応援します!

(1) 禁煙外来を受診する

貼り薬や飲み薬でニコチン切れの症状を緩和しながら禁煙できるので、成功率が高く最もおすすめの方法です。保険診療の適応条件を満たせば、保険が使用できます。保険診療が可能な医療機関は右の二次元コードから検索できます。



「日本禁煙学会 高知」で検索

(2) 薬局で買える禁煙補助剤を利用する

「禁煙外来に行くのは少し気が引ける…」という方は、薬局でニコチンガムやニコチンパッチを購入できます。



(3) 自力で頑張る

自分のペースで禁煙に取り組めます。継続させるために、周囲に禁煙を宣言したり、誰かと一緒に取り組むのがおすすめです。

【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115

オブラートの使い方をご存じですか?

皆さんはオブラートの正しい使い方をご存じでしょうか。最近、オブラートで包んだ薬をそのまま服用している方を何名かお見かけしました。昔から利用されているオブラートですが、使い方を誤ると口の中や喉にオブラートが張り付きやすく、飲み込みにくさやむせ込みの原因になることがあります。



オブラートを使用する際は、薬を包んだ後に全体を軽く水で湿らせるか、水にくぐらせてから服用します。表面が柔らかくなり、喉越しがよくなります。スプーンの上にオブラートで包んだ薬をのせて、水にくぐらせる方法がおすすめです。

正しい使用方法でお薬を安全に服用しましょう。薬の飲み方で困ったことなどがあれば、お気軽に薬剤師へご相談ください。

無料健康相談日

8月は 16日(日)、30日(日)です。

どうぞ、お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】

調剤薬局技術センター

薬剤師 田中 大夢 ☎22-1000