



# 保健師のおはなし

## ～心房細動をご存知ですか？～

今回は、心臓の病気である「心房細動」についてご説明します。

心房細動とは心臓がけいれんしたような状態で、1分間に400～600回（通常は60～80回）不規則に興奮して、脈がばらばらになる不整脈のことです。心房細動があると、血栓ができやすくそれが脳に詰まる心原性脳梗塞を起こします。脳梗塞の3分の1が心原性脳梗塞で、重い後遺症を残しやすく、寝たきりや要介護の原因となります。心房細動を発見して的確な抗凝固療法を行うことで脳梗塞の約6割を予防できることがわかっています。まずは日ごろから自分の脈を測る習慣をつけ、変だなと思ったら心電図検査を受けましょう。なお、下記のリスクに該当する方は心房細動を起こしやすいので定期的に健康診断などで心電図検査を受けてください！！

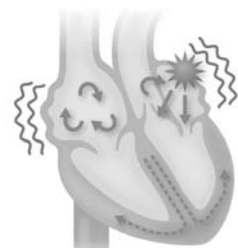
### 【心房細動のリスク】

- 中・高齢
- 高血圧
- 飲酒習慣
- メタボリック症候群
- 心臓病
- 慢性腎臓病
- 糖尿病
- 甲状腺機能亢進症こう

### 正常時の心臓と心房細動時の心臓



正常時



心房細動時

◆お問い合わせ ふれあいセンター⑤2000

## 赤ちゃん ネル



No. 303

せな  
★ 表 星那 ちゃん ★

平成27年1月20日生まれ

はじめまして。ぼくの名前は星那です。1月20日で1歳になりました。

食べるのが大好きで、大好物のうどんや豆腐を見つけたら、「あ～!あ～!」って声を出しながら早く食べさせろって要求するんだ。小さいころから大きかったけどいっぱい食べて大きくなりすぎたのか、初めて会ったおばあちゃんに「もう2歳かい?」ってまぢがえられちゃった!笑

いつも扉を開けて物を出したり本棚の本を散らかしたりイタズラが好きだけど、蒼空お兄ちゃんと一緒に遊ぶのが1番好きなんだ。お兄ちゃんが作ったブロックを壊したりして怒らせちゃうこともあるけど、変な踊りとかおもしろいことをして笑わせてくれるんだ。でも、4月からお兄ちゃんが幼稚園に行っちゃうから、一緒に遊ぶ時間が減っちゃうのがちょっと寂しいな…。

最近やっと歩けるようになってきたから、もっと歩く練習をしてお兄ちゃんと一緒に散歩できるように頑張るぞ!

(母・表夕貴さん)

### 市の人口 ★2月末現在★

世帯数 8,989世帯 (-9) 人口 17,749人 (-18) 男 8,226人 (-7) 女 9,523人 (-11)