



心臓について



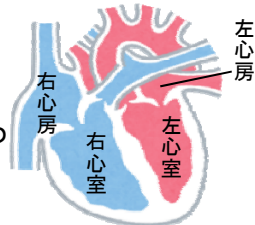
(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

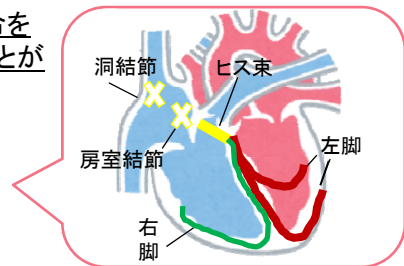
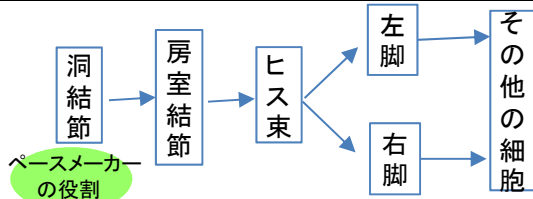
生きていくために必要不可欠な心臓。心臓の異常を見つける検査の1つである心電図とこれからの季節に気を付けていただきたいヒートショックについて特集します。

まずは、人間が生きていくのに欠かすことのできない心臓について説明します。
心臓は体全体に血液を送り出すためのポンプです。1分間に約60～80回、1日に10万回以上休むことなく動き続け血液を全身に送り出しています。心臓は4つの部屋からできていて、右上の部屋を『右心房』、左上の部屋を『左心房』、右下の部屋を『右心室』、左下の部屋を『左心室』と呼びます。この4つがリズムカルに拍動を繰り返すことにより心臓は効率的に血液を送り出すことができます。



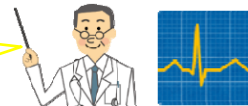
心臓が脈打つ仕組み

脈を打つ時、心臓は洞結節から電気信号を出し、下図の左から右へ収縮するよう命令を出します。この電気の流れ方で心臓が規則正しく動いているかを心電図で確認することができます。



心電図所見

それでは、心電図の所見を紹介していきます



洞性徐脈:洞結節からの刺激が少なくなり心拍数が通常より少なくなること。

洞性頻脈:洞結節からの刺激が多くなり心拍数が通常より多くなること。

いずれも基礎疾患や自覚症状がなければ心配はいりません。

心房細動:心房が無秩序に頻回かつ不定の興奮を起している状態。左心房内部にある血液が固まりとなって血栓を作ることがあるため治療が必要。

脳塞栓の原因になる重大な不整脈です。

房室ブロック:心臓を収縮させるための刺激が心房から心室に伝わる時に遅れたり途絶えたりする状態。

I～III度まであり、治療が必要になることがあります。

右脚ブロック:心臓の右部分で電流が途絶え左側から電流を流してもらっている状態。

加齢とともに起こりやすくなります。

左脚ブロック:心臓の左側で電流が途絶え右側から電流を流してもらっている状態。

ほとんどの場合心疾患が原因で起こるため原因を調べる必要があります。

左室肥大

心臓の筋肉が厚くなったり、左心室の容積が大きくなったりすると心電図に変化があります。

高血圧や弁膜症などが原因になります。

期外収縮:洞結節以外の場所から刺激が始まってしまう状態。

健康な人にも見られ、明らかな心疾患がない場合が多く自覚症状がなければ心配はいりません。

上室期外収縮:心臓の上部から余分な電気が発生して心臓を刺激すること。

緊張、興奮、ストレスで起こることがある。動悸を感じる場合や、頻回に出る場合は薬物療法をすることもあります。

心室期外収縮:電気の発生源が通常ではない心室部位から通常のリズムより早く発生した状態。

多くの心疾患の時、または、健康な方でも興奮、喫煙、過労の時に見られます。出現頻度や原因、病状によっては治療が必要なこともあります。

軸偏位:心臓を収縮させるための刺激が伝わる方向を電気軸と言いますが、この電気軸が通常よりも右や左に傾いている状態。

ほとんど病的なものではありません。

以下の自覚症状にも注意してください。

- ・胸痛(しめつけ感、違和感、重圧感)
- ・左肩、左腕、奥歯、首、喉、みぞおちの痛み
- ・動悸
- ・倦怠感、息切れ、むくみ

気になる症状があれば受診しましょう！！



これからの季節
に注意！！

ヒートショックについて

ヒートショックとは、急激な温度変化で血圧が大きく変動することによって起こる体調トラブルです。失神したり、心筋梗塞や不整脈、脳梗塞を起こすことがあります。特に冬場の入浴中に多くみられます。

なぜ入浴中に多く発生するの？

冬は、暖房をしていない脱衣所や浴室では気温が10度以下になることも珍しくありません。寒い脱衣所で衣服を脱ぐと、急激に体表面全体の温度が10度程度下がります。すると体は寒冷刺激によって血圧が急激に上がります。この血圧の急上昇が心筋梗塞、脳卒中を起こす原因の1つとされています。さらに、一度急上昇した血圧は、浴槽の暖かい湯につかることによる血管の拡張で反対に急激に低下してしまいます。この急激な血圧低下が失神を起こす原因の一つになります。

危険性が高い人

高齢者：高齢者は血圧の変化をきたしやすく、体温を維持する生理機能が低下しています。

生活習慣病の方：高血圧の方は血圧の激しい上下変動により低血圧症が起きやすいです。糖尿病や脂質異常症の方も動脈硬化が進行していることがあるため、血圧の変化には気を付けなければなりません。

寒い時期に怖いヒートショックですが予防策をしっかりと行っていきましょう！！



ヒートショックを防ぐために

①入浴前に脱衣所や浴室を温める

湯を浴槽に入れる時にシャワーから給湯するとシャワーの蒸気で浴室の温度が上がります。沸かし湯の場合は十分にかき混ぜて蒸気を立て、蓋を外しておくことも良いでしょう。脱衣所等で暖房器具を使用する際は火事や火傷に注意してください。

②湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安に

のぼせるなど意識障害が起こると、やがて体温は湯の温度まで上昇し熱中症になる可能性があります。上がる目安は10分までにしましょう。湯の温度は41度までが推奨されているので熱くし過ぎないようにしましょう。

③浴槽から急に立ち上がらない

浴槽から急に立ち上がると体にかかっていた水圧がなくなり圧迫されていた血管は一気に拡張し、脳に行く血液が減り、脳は貧血状態になり一過性の意識障害を起こすことがあります。浴槽内に倒れて溺れる危険もありますので手すりや浴槽のへりを使いゆっくり立ち上がりましょう。

④アルコールが抜けるまで、また食後すぐの入浴は控える

アルコールは入浴中の事故に影響があると考えられます。また、高齢者は食後低血圧により失神することがありますので食後すぐの入浴は控えましょう。

⑤入浴する前に同居者に一声かけて見回ってもらう

栄養コーナー

食事で乾燥に負けない肌づくりを！



乾燥肌の原因は？

気温や湿度が下がるこれからの季節、肌の乾燥が気になる方も多いのでは？肌の一番外側にある「角質層」は、肌の水分を保ったりアレルギーの侵入や外部刺激から肌を守る「バリア機能」を担っています。このバリア機能は、不規則な食・生活習慣による皮膚の新陳代謝の乱れや空気の乾燥、紫外線によるダメージなどにより低下し、それによって肌の乾燥や赤み、かゆみなどの様々な肌トラブルを引き起こすことにつながります。そのため、乾燥肌を防ぐには肌のバリア機能を守ることがカギとなります。

肌の乾燥を予防・改善する食習慣のポイント

1日3食の規則正しい食習慣を

1日3食摂ることで代謝のリズムが整います。特に朝食を摂ることは体温を上げたり、1日の代謝のスイッチを入れたりする大切な役割があるといわれているので、朝食はなるべく欠かさず摂るようにしましょう。

肌の健康を保つ栄養素でバリア機能を守る！

乾燥予防にはバランスの良い食事が1番重要ですが、日々の食事で意識して取り入れたい栄養素をいくつかご紹介します。

ビタミンA

皮膚や粘膜の正常保持、成長などに関与
緑黄色野菜、レバー、うなぎなど

ビタミンE

皮膚の新陳代謝を活発にする。
抗酸化作用により細胞の老化を防ぐ
種実類(アーモンド、ごま等)、アボカド、緑黄色野菜、オリーブ油など

ビタミンB群

ビタミンB2やナイアシンは代謝や細胞の成長・再生を助け肌や髪を健康に保つ
ビタミンB2：レバー、うなぎ、納豆、乳製品など
ナイアシン：肉、魚介類、ピーナッツなど

ビタミンC

コラーゲンの合成を助ける。
抗酸化作用により細胞の老化を防ぐ
緑黄色野菜、果物、芋類、緑茶など

亜鉛

肌や髪の毛、爪の健康を保つ
牡蠣、ホタテ貝、赤身肉など

たんぱく質

コラーゲンの材料となる
肉、魚介類、卵、豆腐などの大豆製品など



ここに注目

脂質はカロリーが高く悪い印象を持たれがちですが、脂質は肌を含めたすべての細胞の細胞膜の主成分であるほか、体内で重要な役割を果たします。もちろん摂りすぎも良くないですが、制限のし過ぎには気を付けましょう。特に、青魚の油やアマニ油、えごま油、オリーブ油などの質の良い油「不飽和脂肪酸」を取り入れることがおすすめです。

