

報 予 気 元

上都賀郡市北部地区医師会幹事(今市地区) 英静会 森病院

もり 森 亮善

心房細動

自分の手首の内側・親指側に指を当てて脈を取ると、正常では脈が規則正しく打っていますが、不規則に乱れていたり、速くて取りにくかったりする場合は、心房細動という不整脈が疑われます。

心房細動は、心房という心臓の上の部屋が小刻みに震え、十分に機能しなくなる不整脈で、動悸がしたり、めまい・脱力感・胸の不快感を感じたり、呼吸がしにくい感じがしたりすることもあります。が、自覚症状がない場合もあります。

心房細動自体は不整脈の症状のひとつで、直接死に至るものではありませんが、放置しておくとならば脳梗塞や心不全を発症することがあるため、注意が必要です。

心房細動の症状は、短時間だけ起こって元に戻る発作性のタイプと長時間続く持続性のタイプがありますが、どちらも身体に及ぼす影響は同じといわれています。加齢に伴って発症しやすい傾向があるほか、心臓弁膜症や心筋梗塞な

どの心疾患・高血圧・甲状腺機能亢進症・糖尿病や肥満や脂質異常症などを合わせたメタボリックシンドローム・慢性腎臓病なども要因とされています。また、飲酒や喫煙も関係するといわれています。

心房細動が起こると、血液が心房内でよどんで血栓ができやすくなり、血栓が脳に運ばれると脳梗塞を引き起こします。また、心拍の速い状態が続くと心臓の収縮機能が低下し心不全状態になります。いずれも命に関わるもので、予防と治療が大切になります。

治療は、心房細動を起こしやすい病気の治療や原因となる生活習慣などの改善、心房細動自体を抑える薬の投与や根治を目指すカテーテル焼灼治療、また、脳梗塞の原因となる血栓を予防するために血液をサラサラにする薬の投与などがあります。

不整脈そのものは自分でも確認できる症状なので、心配な方はかかりつけの先生や循環器科の先生に、診察や検査を相談すると良いと思います。



川柳

選者

大橋芳明

街中の八百屋魚屋いま何処

渡辺文夫

シンプルでシンプルでないプロの技

益子丈夫

さあやるぞ今が一番若い時

吉原一典

祝杯を高らかにノンアルコール

山田芳子

お祝いの陰で財布が忍び泣く

斎藤靖彦

課題句「祝う」

俳句

選者

本間睦美

こたつねこ背なを丸めて手酌酒

渡邊清

肋骨に見える筋雲面会日

大橋和子

秋晴れや御朱印求め古寺巡り

桜沢総一

散歩するふたり追いかけて秋の風

植竹勝

講…講師 定…定員 ￥…費用 持…持ち物 申…申込期間

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター 「ぽかぽか」 (日光ランドマーク 3階) ☎0288-22-2299	1月18日(水) 午前11時～11時30分	◎親子ふれあい歌あそびを楽しもう 手あそびや体操をしたり、パネルシアターを見たりしながら楽しく 過ごします。 定…20名 申…1月17(火)まで
	1月24日(火) 午前10時15分～11時45分	◎フィットネス・フラ＆ヨガ ハワイアンソングに合わせ、全身の筋肉を使って行うスローエクサ サイズです。講…小川智子氏 定…10名 持…タオル、飲み物、ヨ ガマットまたはバスタオル 申…1月23日(月)まで
	2月1日(水) 午前10時15分～11時45分	◎じいじ、ばあばの孫育てハッピーライフ ～孫育て講座～ おじいちゃん、おばあちゃんも一緒に子育てに参加しませんか。 講…市保健師 定…5名 申…1月31日(火)まで
	2月2日(木) 午前10時～11時30分	◎節分を楽しもう 節分にちなんで鬼のお面を作ったり、ゲームをしたりして楽しみま す。 定…15組 申…2月1日(水)まで
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎0288-54-3001	1月18日(水) 午前10時30分～11時	◎えいごであそぼう 親子で英語の歌やダンスを楽しみます 講…ポーセン・ミシェル市 国際交流員 定…5組 申…1月17日(火)まで
	1月24日(火) 午前10時30分～11時	◎音楽であそぼう わらべうたや親子のふれあいあそび、簡単なリズムあそびなど、大 人のひざの上や抱っこ、おんぶでも楽しめます。 講…川出朋子氏 定…親子5組 申…1月23日(月)まで
	1月30日(月) ①午前10時30分～11時30分 ②午後1時30分～2時30分	◎豆まき会 みんなで楽しく豆まきごっこをしましょう。簡単工作やおはなし会 もあります。 定…親子5組 申…1月27日(金)まで
鬼怒川親子ふれあいひろば (清流保育園内) ☎0288-25-6413	1月16日(月) 午前11時～11時30分	◎えいごであそぼう 親子で英語の歌やダンスを楽しみます 講…ポーセン・ミシェル市 国際交流員 定…6組 申…当日朝まで
	1月中の開園日 午前10時～午後2時	◎1月の制作あそび 豆まきグッズをつくりましょう
	2月3日(金) 午前10時～正午	◎オピニオンリーダーのひだまりサロン 屋外で雪を使って、アイスクリームを作ります。講…家庭教育オピニ オンリーダー連合会藤原支部 定…6組 ￥…300円 持…防寒 着、長靴、手袋など 申…当日朝まで

※行事はすべて年齢、月齢、障がいに関係なく参加できます ※託児については各施設にお問い合わせください

※定員のある催し物は、定員になり次第、申し込みを締め切ります(先着順の受付となります)



作品を募集しています
氏名、住所、電話番号を明記し、欄外のとおり郵
送またはFAX、メールでご応募ください(二重投
稿不可)。※締切は毎月20日。投稿は1カ月に1人
各5句(首)まで。漢字にはふりがなを明記ください。
掲載作品は選者による添削を行う場合があります。

令和4年12月号掲載の短歌に誤りがありました。
正しくは
隣より譲られし栗つややかに甘さ強めの
渋皮煮とす 井ノ上節子
押され来るブルドーザーの土塊を蛙這いで水
辺にのがる 斎藤靖彦
です。訂正してお詫びいたします。

宇宙まで飛んで行けそうな快晴を尾を赤くしてトン
ボ群れ飛ぶ 松井佐都未

重力に素直に落ちよエゴマの実一粒にある富を頂く
青木照雄

お転婆な女孫が助手のコンバイン一条減らしくねく
ね進む 阿久津年秀

萱の家なんだかとても懐かしく古き日本の団欒想い
桜沢総一

紅色のシルクのサツマ掘る君のTシャツの汗ハワイ
を描く 齋藤和江

短歌
選者 川田美佐男

をさな顔のこせる人の御慶かな
新妻康次