



はままつ健康フォーラムは、多くの人が大きな関心を持っている「健康」「医療」について、専門的な知識と経験が豊富な講師が分かりやすく講演するものです。

正確な情報を得て、生活の質の向上や病気の予防や予測へとつなげていきましょう。

今回の講演は「ちょっと気楽に生理のはなし」と「心臓不整脈について～治療法や予防を含めて～」について解説していただきました。
なお、新型コロナウイルス感染症対策のため、2022年5月28日に講演の内容を収録しました。

講演2

心臓不整脈について～治療法や予防を含めて～

心臓の構造とはたらき
心臓は握りこぶし大の大きさで、筋肉でできています。表面には、心臓の筋肉に血液を送る冠動脈静脈があり、内部は、血液の逆流を防ぐ弁や筋肉で仕切られています。心臓は、小さな電気信号が伝わることで筋肉が動き、身体中に血液を送っています。この正常な電気の流れを刺激伝導系と言います。通常1分間で60～80回程度の拍動で、心臓の脈拍は、自律神経で調節されています。自律神経は、興奮される自律神経（交感神経）と、大人しくさせる自律神経（副交感神経）のバランスで決まっています。交感神経の興奮が強いと、脈も速くなります。正常な調律に合っていない電気活動を不整脈と言います。

徐脈性不整脈と頻脈性不整脈
不整脈は脈が遅いのか、速いのかの2つに分けられます。脈が遅くなる不整脈を、徐脈性不整脈と言いますが、目安は1分間に50回以下の脈拍です。逆に脈が速くなる不整脈を頻脈性不整脈といい、目安の脈拍は1分間に100回以上です。徐脈性不整脈は、電気が発生する洞結節の機能の低下、あるいは心房と心室を橋渡ししている房室結節の機能が低下することで起こります。

不整脈の治療について
脈が遅い徐脈性不整脈には、洞不全症候群と房室ブロックの2種類があります。主な治療は、ペースメーカーの植え込みです。洞結節から電気の伝達が起こっていないことをペースメーカーが感知すると、心房に電気を送ります。心房は、決まった脈拍の刺激を受けて、決まった数だけ動くようになります。電気が通常通り伝わるようにすれば、心室は電気が勝手に流れるため、機械で心臓を動かす必要はありません。

休肝日を設けましょう
不整脈は、心臓病等に関係なく、高血圧、糖尿病、肥満、喫煙、飲酒などによっても起こりやすくなります。節度ある適切なアルコール摂取量は、1日20gとされており、週2日は休肝日を設けましょう。1日のアルコール量が10g増加することで、心房細動の発症リスクが5%増加すると言われています。また、不整脈の種類によって治療の方針は異なるため、まずはかかりつけの医師に相談をしましょう。



竹内 亮輔 氏
日本赤十字社
浜松赤十字病院 循環器内科

〔前編〕 (配信時間約15分)
<https://youtu.be/VQnWaMGJ7Hk>
動画配信はこちらから▶

〔後編〕 (配信時間約30分)
<https://youtu.be/bKyf4U0CCKp4>
動画配信はこちらから▶

脈拍を確認しましょう
一番多い不整脈は、期外収縮と呼ばれるもので、正常な伝導経路とは異なる部位で電気興奮が起こるものです。通常は、どの人にもあり、年齢とともに増加します。脈が遅くなる頻脈性不整脈の原因になることがあります。脈が速くなる頻脈性不整脈は、関係のない部位からの電気発生で起こります。また、どこかに電気回路ができてしまつて、どこからか電気伝導が起これば、脈が速くなります。

心室頻拍：心室細動の場合は、電気ショックで不整脈を止める必要があります。医療機器の場合だと、植え込み型除細動器というものがああります。不整脈を感じたとき、直接電気ショックを与えてくれる機械です。突然、道端で倒れたりしてしまった場合は、AEDを使用しましょう。救急車の到着時間が、平均8～7分と言われているので、それよりも早く行うことで生存率が高まります。

講演1

ちょっと気楽に生理のはなし

約7割の女性が悩んでいる「生理」
女性のみならず、生理痛がきつくて寝込みたいようなとき、周りに相談しにくいという人は少なくありませんか？日経BP総合研究所が、20代から40代の女性約2000人を対象に、生理についてアンケートを行ったところ、約60%が職場に生理関連の不調について理解がない、または不十分と答えています。実際に、生理で不快な症状を引き起こしている女性は全体の66%と、多くの女性が何から何の不調を自覚しています。

子宮内膜症は10代でも重症化する
月経困難症の原因の一つに子宮内膜症という病気があります。本来、子宮内にあるべき内膜組織が子宮外で増殖、炎症を繰り返すことで卵巣腫瘍や子宮周囲の臓器の癒着を引き起こす病気です。生理痛の他に排便痛や慢性骨盤痛、不妊症、卵巣がんの原因にもなります。早期に発見し、適切な治療を受けることが大切です。

傷が小さく体の負担の少ない腹腔鏡手術
月経困難症の原因が子宮内膜症や子宮筋腫など子宮や卵巣に病気がある場合は、薬物療法がほかに手術療法が有効です。いまは以前の開腹手術から、傷が小さく体の負担の少ない腹腔鏡手術が主流となつてきています。傷が小さいため術後の回復が早く、早期退院と社会復帰が可能です。当院でも子宮、卵巣の良性疾患の大部分を腹腔鏡手術で行っています。

「自分の生理」と良い付き合いを
生理は、女性にとって妊娠するための大事な機能のひとつですが、今は長く付き合っていくが難しいと感じる方も多くなっています。困った生理は、月経困難症として治療が必要になります。生理が始まったばかりの学生さん、生理で憂鬱な日々を過ごす女性のみならず、産婦人科ではその方に合わせた、解決方法をご提案します。我慢せず、自分の生理と長く付き合っていくことができるように、お気軽に産婦人科へご相談ください。



向 麻利 氏
JA静岡厚生連
遠州病院 産婦人科

〔前編〕 (配信時間約30分)
https://youtu.be/1stSaRro_z4
動画配信はこちらから▶

〔後編〕 (配信時間約15分)
<https://youtu.be/CmeMwKpKpQ>
動画配信はこちらから▶

生理痛と月経前症候群
生理の不快な症状で代表的なのが、生理痛、そして月経前症候群とされているPMSがあります。生理痛は、痛み物質のプロスタグランジンが、内膜が剥がれ落ちたときに大量に分泌されることによる痛みです。PMSは、月経の5日前から出るお腹や乳房の張り、頭痛などの身体の症状のほか、イライラ、気分の落ち込み、不安、怒りなどの精神的なものもあります。

低用量ピルは月経困難症の軽減のほか、PMSの改善も期待できます。子宮内膜症の悪化を防ぐこともできます。副作用として血栓症がありますが、正しく内服すれば副作用は避けられます。また、ピルを服用することで卵巣の機能が悪くなることもありません。内服をやめれば、以前の排卵が戻り妊娠できます。低容量ピルは、初経から思春期の方にも安全に服用することができます。月経困難症の治療薬です。

では、我が国では現在でも根強い抵抗感があります。実際に低用量ピルを服用している方は3%以下、使いたくないと思っている女性も70%以上とされています。ピルに対してなんとなく怖い、副作用が起きる、性に奔放と見られるなどの偏見がまだまだあります。また、金銭的にも日本のピルは高いとされています。日本がシート約2000円のところ、イギリスは保険制度に入つていれば無料で処方することができます。こうした社会的背景がピルの低い内服率に反映されています。

〔主催〕はままつ健康フォーラム実行委員会
〔構成団体〕浜松市医師会、浜松市、浜松市内病院長会、中日新聞東海本社、静岡エフエム放送
〔後援〕静岡県、静岡県病院協会、静岡県看護協会、浜松商工会議所 [企画・制作] 中日新聞東海本社広告部
2022年3月30日掲載のはままつ健康フォーラム紙面において、記載の一部に誤りがありました。(誤)「胃のレントゲン検診は、医師が帯同なくてもレントゲン技師のみで対応できます。」(正)「胃のレントゲン検診は、医師の帯同があればレントゲン技師で対応できます。」
訂正させていただきます。 磯部内科クリニック 磯部 智明

私たちは、はままつ健康フォーラムへの協賛を通じ、市民の皆様の健康づくりを応援してまいります！

特別協賛			株式会社杏林堂薬局	
				遠鉄の介護サービス ラクラス
				遠鉄グループ

成人1日の塩分(食塩相当量)は
男性 7.5g未満、女性 6.5g未満が目標です。
1日の塩分摂取量を目安に
“無理なく続けよう 減塩らいふ!”

メタボは30代から 糖尿病は40代から 心筋梗塞は50代から

(掲載順序不同)