

元プロジェクト4コマ劇場の④

はっ!と気づけば脳卒中!

誰にでも起こる怖い話

私はまだ現役の75歳!!

健康には自信あるし、いらないもんぢやないか!!

しかしある日...

救急車に運ばれた私に下った診断は...

心臓細動による脳卒中です

こゝ先介護を...のたすか...

家族の元気なミライのために、かくれ心房細動のことを、おじいちゃん、おばあちゃんに、ぜひ話してもらえとうれいすね!

心臓細動が原因の脳卒中は子母たすることぢやない

※上記4コマ漫画の続編は、「みやざき健康街づくり構想」のホームページに掲載予定です。ぜひ、ご覧ください!

©みやざき健康街づくり構想

宮崎の「かくれ心房細動」ゼロ!!

脳卒中に
なりたくない人、
必見!!

脳卒中に
なりたくない人、
必見!!

ポイント重要!!

無症状なうちに、
早く見つける!

健診 ↓ 自己検脈

治療ができる

脳卒中(脳梗塞)の
予防ができる!

血栓(血のかたまり)が脳に飛び
脳卒中(脳梗塞)に!

心房細動

正常な脈(一定のリズム)

心房細動(脈がバラバラ)

元気な
未来が...

マヒ → 介護

寝たきり原因No.1 = 脳卒中

宮崎大学医学部 教授

かいきた こういち
写真右 海北 幸一さん
宮崎大学医学部 教授(内科学講座
循環器・腎臓内科学分野)。今回のプロ
ジェクトの中心メンバーのひとり。

わたなべ のぞみ
写真左 渡邊 望さん
宮崎大学医学部 教授(機能制御学講
座 循環動態生理学分野)。プロジェ
クトのリーダー兼みやざき健康キャ
ラバン隊の隊長を務める。

寝たきりの原因
第1位は「脳卒中」

うちの
おじいちゃん、
おばあちゃんは
大丈夫かな?

海北 今回のプロジェクトでは、自治
体や健診医の先生方のご協力もいただ
きながら、宮崎市の集団健診の会場に
比較的簡単に心電図をとることができ
る、「モニター心電図」の導入を提案し
ています。このモニター心電図は医療
機器で、血圧を測りながら、心電図を確
認することができます。

もし、モニター心電図で心房細動の
疑いがあれば、病院に2次検診に行き、
「本来の12誘導心電図」でさらに詳しく
調べる。つまり、これまではある一定の
要件を満たさなければ、心電図はとれ
なかったものを、今後はもれなくモニ
ター心電図で心房細動のチェックがで
きるようにするわけです。

健診の中に、そういった新たなシ
ステムを構築することができれば、かく

ヤングケアラー減にもつながる 心房細動の早期発見

心房細動が原因の
脳卒中は防ぐことが
できることを、ぜひ知って
いただきたいです

NOZOMI WATANABE

れ心房細動を見つづけるのかなり有効
ではないかと思えますし、これは他の
どの都道府県もやっていない、新たな
宮崎モデルの構築にもなります。

渡邊 中高生のみならず、家族
の方に、年に1度は必ず健診を受ける
よう、伝えてもらえればと思います。か
くれ心房細動による脳卒中の発症を少
なくすることができれば、健康寿命の
延伸はもちろん、医療費・介護費の削
減、介護家族・ヤングケアラーの減少
にもつながります。

家族の元気なミライのために、か
くれ心房細動のことを、おじいちゃん、
おばあちゃんに、ぜひ話してもらえ
るとうれいすね!

この血栓が血流に乗って脳の血管を
詰まらせると、脳卒中(脳梗塞)を引き
起こします。脳卒中は寝たきりになっ
てしまう原因の第1位で、心房細動に
なった人の約3分の1が脳卒中を発症
します。

また、実際に心房細動による脳梗塞
では約2割の方が亡くなり、約6割の
方が後遺症が残る、要介護・要支援を余

今回、宮崎大学の全学部が連携する
プロジェクト「みやざき健康街づくり
構想 目指せ! 健康寿命日本一」で、
宮崎の「かくれ心房細動」ゼロ!! 作戦に
取り組まれています。その中でも「心房
細動」とはどういった病気なのでしょう
か?

渡邊 望さん(以下、敬称略) 心房細動
とは不整脈の一種で、心臓の一部(心
房)がけいれんしてしまう疾病です。心
房細動になると、心臓が血液をうまく
送り出せなくなり、心臓の左心房の中
にある、左心耳に血のかたまりである
血栓ができやすくなります。

この血栓が血流に乗って脳の血管を
詰まらせると、脳卒中(脳梗塞)を引き
起こします。脳卒中は寝たきりになっ
てしまう原因の第1位で、心房細動に
なった人の約3分の1が脳卒中を発症
します。

また、実際に心房細動による脳梗塞
では約2割の方が亡くなり、約6割の
方が後遺症が残る、要介護・要支援を余

磯なくされると言われ
ています。

海北 幸一さん(以下、敬
称略) 心房細動は加齢
に伴い増加する病気で、
歳を取ったら誰にも起
こり得ます。しかも、
やっかいなことに心房細動の患者さん
の約4割は、無症状のまま発症します。
いわゆる「かくれ心房細動」です。です
から、左の4コマ漫画のように、ある日
突然、脳卒中になってしまい、あとで心
電図をとってみると、実は心房細動が
原因だった...ということが起こりか
ねないので。

渡邊 でも、心房細動が原因の脳卒中
は防ぐことができます! こゝを声を
大にして、言っておきたいと思えます。
実際に心房細動とわかったら、血をか
たまりにくくする「抗凝固薬」や元の正
常な脈に戻す「カテーテルアブレー
ション」という根治治療もあります。

もちろん、早期の治療が大前提で、だ
からこそ、早期の診断がさらに重要に
なってくるのですが、みなさんご存知
ですか? 宮崎県の特定健診受診率は
全国平均(50.1パーセント)以下です
し、宮崎の中核都市である宮崎市にい
たっては28.1パーセント(令和3年
度)というのが現状です...

プロジェクトの一環として、「みやざき健康キャラバン隊」が
自治会やイベント会場、小中学校に!

心房細動や心臓に関する講義の
ほか、脈のチェックやロコボット
で楽しくエクササイズ、救命救急
体験など内容は盛りだくさん。
詳細は「みやざき健康街づくり構
想」のホームページをチェック!

↑公式ホームページ
はこちらから!

「脈は心臓からのモルス信号」。
異変を感じたら、早めの受診を!

心房細動は早期にわかれば、
治療もできますし、根治も可能
な病気です。ただ、問題なのは、
やはり「かくれ心房細動」です。
かくれ心房細動が減らない
原因として挙げられるのは、ひ
とつは特定健診の受診率が低い
こと。もうひとつは、高齢の
方は通院されている方も多い
ので、医療機関でわかるという
ケースもあるのですが、40歳から64歳
の方々は約4割が特定健診も受け
ていないし、かつ病院にもかかって
いないので、見つけようがない、とい
う現状があります。

早くわかれば、治療も根治も
可能であったのに、脳梗塞で寝たきり
になって、初めて心房細動だったこと
が判明する。医療従事者としては忤
たる想いですし、これをどうにかして
減らしたい。

「脈は心臓からのモルス信号」です。
いまはアップルウォッチを含め、さま
ざまな自己検脈ができる機器もあり
ます。健診を受けていただくことも
に、日ごろから心臓のモルス信号に
耳を傾けてもらえると幸いです。

名越 敏郎さん
名越内科 院長、宮崎県国民健
康保険団体連合会 健診事業
評価委員。今回のプロジェ
クトにも尽力。

家族の元気なミライのために!

宮崎の「かくれ心房細動」ゼロ!! 作戦

宮崎大学医学部が中心となり、同
大学の全学部が連携して取り組むプ
ロジェクト「みやざき健康街づくり
構想 目指せ! 健康寿命日本一」。
その中核となる、宮崎の「かくれ心
房細動」ゼロ!! 作戦とは?

NETCHU

ネットチュー→!!

509円で一生残る

キタハル
アールバシ

県内の高校生、中学生、
スポーツ少年団が登場!



保存版
進学を考えている人、必読!
工業高校
ガイド

家族の元気な
ミライのために!

「かくれ心房細動」
高崎S

ゼロ!!! 作戦

17歳の自分に贈るメッセージ

アスレチックトレーナーが教える
可動域UPトレーニング

文化部通信

and so on.....

こちらもチェック!



← 公式web、
バックナンバーの
購入はこちらから!



← 公式Instagramは
こちらから!

・撮影協力/宮崎南高校 なぎなた部のみなさん

NETCHU-!! 第13号は県内の書店、ファミリーマート、ローソンで好評発売中です