

くらし

医療・健康

自由時間

介護を受けずに生活が送れる「健康寿命」日本一を目指して。宮崎大は市民啓発活動「宮崎の『かくれ心房細動』ゼロ!!作戦」を展開している。自治会や地域の祭り、学校などに出向いて循環器や運動器疾患について説明したり、脈の速さや規則性などを調べる「検脈」の方法を周知したりして、幅広い年代への啓発に力を入れている。

中心となって活動するのは、循環器を専門とする教授らで構成する「みやざき健康キャラバン隊」。同隊長の渡邊望医学部教授によると、心房細動は不整脈の一種で、心房内に流れる電気信号の乱れによって心房が細かく震え、血液をリズム良く送り出せなくなる病気。血栓がでやすくなるため、心房細動になっ

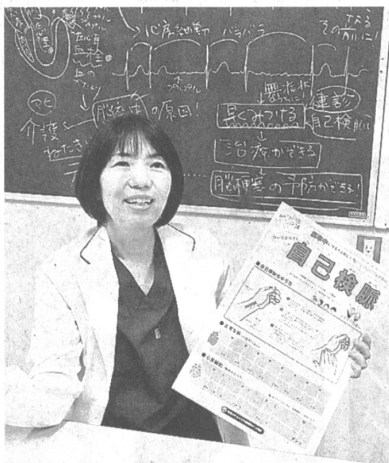
心房細動 早期発見へ

「自己検脈」習慣化を

宮大が市民啓発活動



「まつりえれこっちゃんみやざき」のステージで、心房細動のメカニズムを音楽や図などを使って分かりやすく説明する「みやざき健康キャラバン隊」の隊員ら（西村公美撮影）



心房細動の早期発見のため、検脈の習慣化を呼びかける渡邊望医学部教授

た人の3分の1が脳卒中を発症するといわれている。

心房細動では無症状のまま発症する「かくれ心房細動」の人が多いのも特徴。異変に気付かないまま、心房細動が原因の脳卒中となり、介護が必要。『手首の動脈を指で押さ

要になるケースも多い。そのためキャラバン隊は病気の早期発見・治療につなげようと、脈の乱れが起きていないかを自身で確認する「自己検脈」を推奨。宮崎市で7

えて脈のリズムを確認する」などと検脈のやり方を紹介した。

このほか、同市内の美容室や薬局などには、検脈の啓発ポスターを掲示してもらっているほか、学校などからの要請に応じてキャラバン隊を派遣している。

市民啓発活動に加え、自治体に対して、健康時に比較的簡単に心電図を取ることができる「モニター心電図」の導入を求めているほか、医療従事者向けに、心房細動に関する教育・啓発活動にも取り組んでいる。渡邊教授は「早期発見で心房細動が原因の脳卒中は防げる。介護が必要になれば経済的にも精神的にも負担が大きいので、自分の健康と、愛する家族のためにも検脈の習慣化と、健診受診を」と訴える。

キャラバン隊の派遣依頼は同隊のホームページから申し込みが必要。問い合わせは、みやざき健康づくり構想オフィス（宮崎大学内）

動に関する教育・啓発活

（竹村麻実）