

本日の講義

テーマ

家族の元気な 自分で防ごう

ミライのために! う「脳卒中」

講師



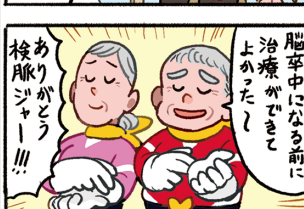
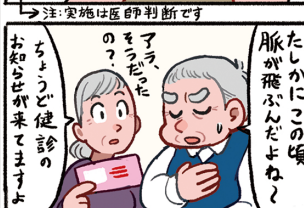
写真右
かいもち こういち
海北 幸一 先生

写真左
わたなべ のぞみ
渡邊 望 先生

宮崎大学医学部 教授(内科学講座循環器・腎臓内科学分野)。「みやざき健康街づくり構想 目指せ! 健康寿命日本一」プロジェクトの中心メンバーのひとり。

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)。同プロジェクトのリーダー兼宮崎大学みやざき健康キャラバン隊の隊長を務める。

元気プロジェクト4コマ劇場その④
気づいてますか?
心臓からの
SOS



※健診の内容は市町村により異なります

最新情報や
上記4コマ漫画の
続編はコチラから!



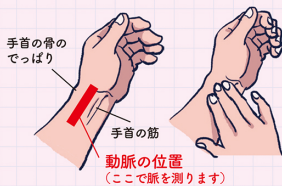
だからこそ、
早期の発見が大切!!

※※※
超重要!!

そのためには、やっぱり!

検脈のやり方

- ◎自己検脈 (脈の乱れはありませんか?)
- ◎血圧を正常値の範囲内に
※収縮期(最高)140未満、拡張期(最低)90未満
- ◎健診を受ける
- ◎心電図検査を受ける



- ①左の図の赤く示した場所、手首の親指側の骨の部分と手首の筋の間にある動脈を探る。
- ②①で見つけた場所を右の図のように人差し指、中指、薬指の3本の指で押さえ、脈を探る。このとき、力が弱すぎても強すぎても、脈はうまく測れないので注意。
- ③脈を測る。正常な脈拍は、一定のリズムだが、心房細動はリズムがバラバラ。
※正常な脈拍の目安は、1分間に50~100回程度!

トントントントと規則的なのが正常ですよ



News!!

宮崎市では、今年度から
後期高齢者健診でも心電図検査を実施!

宮崎市では特定健診に加え、75歳以上の後期高齢者健診でも、血圧が最高140または最低90以上、その他脈の乱れ、動悸や息切れなど、不整脈を疑われる場合(医師の判断)は、心電図検査の対象に! (健診での心電図検査実施は、お住まいの市町村により基準が異なります)。

人口約40万人の宮崎市の特定健診・後期高齢者健診で心電図検査ができるようになったのは、宮崎大学の「みやざき健康街づくり構想 目指せ! 健康寿命日本一」プロジェクトと、宮崎市との連携の成果です。これは宮崎県にとって、とても大きな一歩!

健康的な毎日を過ごす手助けとなる、
最新の健康情報や知識をわかりやすく紹介!

宮崎大学医学部・旧宮崎医科大学開講50周年記念事業の一環として、特別な公開講座を開催。スペシャル健康講座の講師は、元プロ野球選手・元福岡ソフトバンクホークス監督の工藤公康氏(※スペシャル健康講座は要入場整理券。整理券の配布は、当日9:30~)「宮崎大学みやざき健康キャラバン隊」による心臓病やロコモ予防、専門医による講演、からだの仕組みや病気の知識、救急医療などについて学べる体験ブース、ポスター展示などを実施。最新の健康情報や知識がわかりやすく、楽しく学べます。参加無料。

日時/8月4日(日) 10:00~16:00(開場9:30)
場所/JA・AZMホール



ひとつでも当てはまれば、
健診や医療機関で
心電図検査を受けることを
オススメ!!

重要



それは……、
脳卒中になる危険性が
あるかもしれないから!

- 脳卒中は寝たきりの原因第1位。
- 脳卒中になる要因のひとつが、
心房細動という不整脈。
- 心房細動による脳梗塞では約2割
の方が亡くなり、約6割が後遺症
が残る。

まずは……、
「かくれ心房細動度」をチェック!!

CHECK LIST

- ☐ 65歳以上である
- ☐ 高血圧がある 単位はmmHg
収縮期(最高)140以上、拡張期(最低)90以上
- ☐ 高血圧の薬を飲んでいる
- ☐ 脈のリズムがバラバラ(一定でない)。
または時々スキップすることがある
- ☐ じっとしているのに、突然胸がドキドキ
してしばらく続くことがある
- ☐ ふらつきや失神の症状がある
- ☐ これまではできていた散歩や家事で、
息切れするようになった
- ☐ 年に1度、心電図検査を受ける機会がない

(注1: 症状がはっきりしている方は、まずかかりつけ医に相談を。
注2: 健診での心電図検査実施は、お住まいの市町村により
基準が異なります)

わっ! 3つも該当する

だから!
その上!
しかも!

心臓の約4割は無症状
のまま発症する
「かくれ心房細動」。

患者の約4割は無症状
のまま発症する
「かくれ心房細動」。

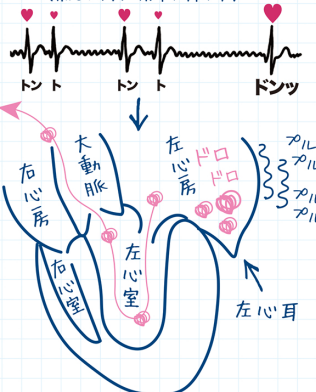
心臓の約4割は無症状
のまま発症する
「かくれ心房細動」。

心房細動が原因の脳卒中は
防ぐことが可能!

- ・血をかたまりにくくする「抗凝固薬」
- ・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!

心房細動

(脈のリズムがバラバラ)



血栓(血のかたまり)が脳に飛び、
脳卒中(脳梗塞)に!!

『月刊パームス』は、

宮崎南印刷グループの一員です！

2024 / SINCE 1991

SPECIAL ISSUE

NO.392

発行部数83,100部
(無料各戸配布 72,300部
無料設置 10,800部)

07

月刊パームス

32nd Anniversary
MAGAZINE + DIGITAL

おじさん向け、
高コスバ、
バイキング
etc.....

特別企画

みやざき 「食堂ガイド」

MIYA ZAKI SYOKUDO GUIDE

個性が
光る！



夏グルメ大特集!!

OPEN CAMPUS
NAVI 2024

夏のトータルビューティ



公式 web.
プレゼントの応募
はこちらから！



公式
Instagram
はこちらから！

チケット1枚で、
全18施設の入浴が
割引に！

『みやざき温チケ』好評発売中!!
※詳細は22~23ページを！