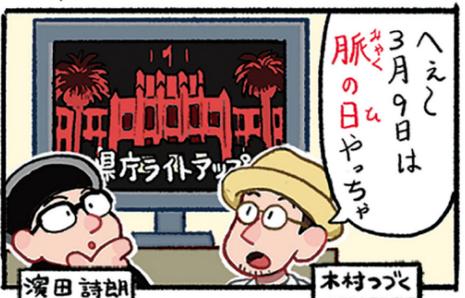


元気プロジェクト
4コマ劇場 第⑤

大セリなのは リズムキープ

～脳卒中になるその前に～



濱田詩朗さん・木村つづきさん 出演の
キャラバン隊 ラジオCM放送中!
JoYFMをチェック!

みやざき健康
キャラバン隊については
こちら。
4コマ劇場もあるよ!



宮崎大学 みやざき健康街づくり構想

3月9日は「脈の日」一緒に考えてみよう!
自分はもちろん、家族のためにも!

家族の元気な 自分で防ごう

脈の乱れが原因で、発症する可能性が高くなる脳卒中。「脈は心臓からのモールス信号」と表現されるほど、健康をチェックするのに欠かせないもののひとつです。3月9日



濱田 心臓細動はどうかすれば予防、または早く気づくことができるんじゃないかな?

渡邊 大切なことは4つあります。まずひとつ目は、高血圧の方はきちんと治療すること(最高血圧140未満、最低血圧90未満)が目安。そして、2つ目は**自己検脈**(※参照3)をすること。朝起きたあとと、夜寝る前に1回ずつ、1分間程度でかまいません。トントントンと脈のリズムが一定であれば不整脈が疑われ、それが心房細動だった場合は心臓の中で血液が澱み、血栓ができてしまう可能性があります。

3つ目は**健診を受けること**です。残念ながら、宮崎県の特定健診受診率は全国平均以下となっています。病気の早期発見のためにも、ぜひ健診に足を運ぶてください。4つ目はとくに**65歳以上の方は、年に1度は心電図の検査**を受けることをオススメします。

それから、これは声を大にして言っておきたいのですが、**心房細動が原因の脳卒中は防げることができません!** 実際には心房細動とわかったら、血をかくたまりにくくする「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。



脳卒中になると、自分だけでなく家族にも大きな負担がかかります。僕も気をつけよう!

濱田 いま、エフエム宮崎で流れている、「宮崎大学みやざき健康キャラバン隊」のCMを、僕と(木村つづきさんが担当)させていただいているんですが、その構成のキーワードが「脈も音楽もリズムキープが大切」となっていたのは、それが肝だからなんです。

渡邊 3月9日は「脈の日」です。脈は心臓のモールス信号ともいいますし、ぜひこの機会に、家族で健康について考えてみていただけたらと幸いです。自分のためにも、そしてご家族のためにも! ※1年度高血圧の基準値(高血圧治療ガイドライン2019)

参照3 検脈のやり方

- 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!

動脈の位置 (ここで脈を測ります)

ミライのために! う「脳卒中」

の「脈の日」を前に、宮崎大学医学部 教授の渡邊 望さんと、昨年から高血圧の薬を服用し始め、最近健康のことが気になる濱田 詩朗さんがスペシャル対談!



写真左 渡邊 望さん
宮崎大学医学部教授/副学部長。心臓病のスペシャリストとして国内・海外での学術研究や先進医療に携わるかたわら、宮崎県の医療連携や疾患予防の啓蒙に力を入れている。「宮崎大学みやざき健康キャラバン隊」の隊長。

写真右 濱田 詩朗さん
ラジオ、テレビ、CM、イベント、ライブなど幅広いフィールドで活躍! 木村つづきさんと「宮崎大学みやざき健康キャラバン隊」のラジオCMを担当。昨年より、高血圧の薬を服用中。

濱田 脳卒中中という、すごく重篤な病気のイメージがあるのですが……

渡邊 はい。実際に心房細動による脳卒中では約2割の方が亡くなり、約6割の方に後遺症が残ると言われています。しかも、心房細動は歳を取ると、誰にでも起こり得るんです。私にも、詩朗さんにも。その上患者さんの約4割は無症状のまま発症する、いわゆる「かくれ心房細動」ですから、昨日まで元気だった人がある日突然、脳卒中に……という事態が起こりかねないんです。

濱田 それは怖いですね。自分ごととして考えてみると、僕らの世代(50代前半)は一般的には子育てもひと段落つき、ようやく自分の時間もという年代なんです。そのタイミングで親が脳卒中になり、介護が必要となると……。また、自分が心房細動で脳卒中になっちゃったら、一所懸命に夢を追いかけている子どもにも、大きな負担をかけたかねない。自分だけならまだしも、家族にまで大きな犠牲を強いられる可能性がありますよね。

渡邊 そうなんです。令和元年の宮崎の男性の平均寿命は81.25歳で、健康寿命は73.30歳。女性の平均寿命は87.62歳で、健康寿命は76.71歳となっています。健康寿命と平均寿命の間に11年ほどの差があります。この間はなんらかの介護なり、支援なりが必要ということですね。

参照2 心房細動 (脈のリズムがバラバラ)

なる……。また、もし、自分が心房細動で脳卒中になっちゃったら、一所懸命に夢を追いかけている子どもにも、大きな負担をかけたかねない。自分だけならまだしも、家族にまで大きな犠牲を強いられる可能性がありますよね。

渡邊 そうなんです。令和元年の宮崎の男性の平均寿命は81.25歳で、健康寿命は73.30歳。女性の平均寿命は87.62歳で、健康寿命は76.71歳となっています。健康寿命と平均寿命の間に11年ほどの差があります。この間はなんらかの介護なり、支援なりが必要ということですね。

脳卒中は寝たきりになってしまう原因の第1位!

濱田 詩朗さん(以下、敬称略) 渡邊先生は、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」のリーダー兼、みやざき健康キャラバン隊(※参照1)の隊長も務められているのですが、このプロジェクトではどういう活動をされているんでしょうか?

渡邊 望さん(以下、敬称略) 健康を維持するために、やはり病気の早期発見が非常に重要です。早く気づけば、どうにかなる病気はとて多いんですね。

普段、私は大学で心臓の高度先進医療に携わっていますが、専門知識や技術を持つ専門家が防げるのか、また病気になるにいたために、どう行動や意識を変えようかというのを直接お伝えすることで、少しでも病気を未然に防ぐ助けになれば、と考えています。

濱田 そのプロジェクトで、いま一番力を入れているのが、宮崎の「かくれ心房細動ゼロ!!」作戦なんですかね? そそも、心房細動(※参照2)とはどのような病気なんじゃないかな?

渡邊 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ったり、心臓の細動になると、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てやすくなります。この血栓が心臓が押し出す血流に乗って、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、心房細動になってしまった人の約3分の1が脳卒中を発症することがわかっています。

参照1 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!

「みやざき健康キャラバン隊」は心房細動や心臓に関する講義はもちろん、ロボットで楽しくエクササイズをしたり、救命救急体験など、さまざまな内容で啓発活動に取り組んでいます。今回はその中のメインの取り組み、手首で測ることができる「モニター心電図」検査を特別に詩朗さんが体験。結果は……「脈の乱れはなし」でした。

参照2 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！

2025 / SINCE 1991

SPECIAL ISSUE

Palm's

月刊パームス

NO.400

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

03

33rd Anniversary

MAGAZINE + DIGITAL



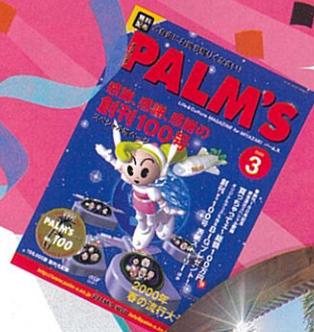
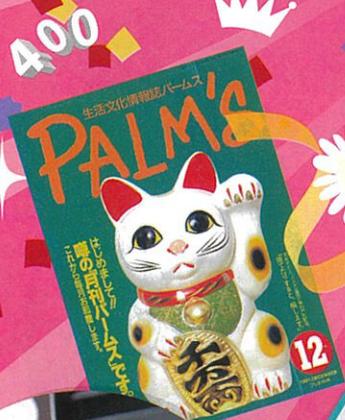
祝 400号

特別企画

カーボン まっぴり

感謝の言葉が溢れる！
パームスの歴史がわかる！

さらさら通巻400号！



公式 web、
プレゼントの応募
はこちらから！



公式
インスタグラム
はこちらから！

歓迎迎会にいかが！！
～春うらら厳選グルメ店～

春到来！！
宮崎ランチ&テイクアウト特集