

ひまわりクリニックきょうごく

ひまわり便り

Vol.62

起きてる間も寝ている間も、動いている心臓。通常であれば「トン・トン・トン」と一定のリズムを刻んでいます。そのリズムが乱れたり、一部の脈が飛んでしまったりするのが「不整脈」です。

不整脈とは？

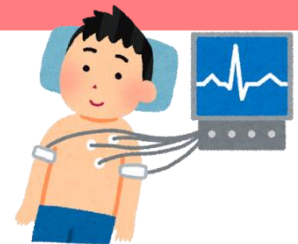
脈拍の正常値は一般的に1分間に60～100回とされています。脈が1分間に50回以下の場合には「徐脈」、100回以上の場合を「頻脈」といって、「不整脈」とみなします。また、正常に刻む脈動の中で、不規則に脈が飛んでしまう事を「期外収縮」といってこれも「不整脈」となります。

あなたの脈は正常ですか？

健康な方でも激しい運動や極度の興奮、極度の緊張などで脈の不整は起こります。これは誰にでもある事なので気にする必要はありません。不整脈は自覚があったりなかったりと個人差がありますが、主に高血圧や動脈硬化などの症状が出始める中高年からの発症が多いです。また、コーヒーなどのカフェインの摂取過多、タバコやお酒の常用、長期にわたる睡眠不足や酷いストレスを受けている場合、糖尿病などの基礎疾患がある場合には、若年層にも起こりうる症状です。不整脈には心筋梗塞や心不全、狭心症など、重大な心臓の病気が隠れている事があります。動悸や立ちくらみ、めまい、息切れ、胸が苦しい、痛い、といった症状は危険な不整脈のサインかもしれません。放っておくと死に至るケースもありますので、不安がある場合には早めの受診をお勧めいたします。

不整脈はどうやって調べるの？

ひまわりクリニックでは、心電図検査で不整脈を調べます。
心電図検査は、健康診断などで誰でも一度は行った事があると思います。
検査の結果、クリニックでは治療が難しいと判断された場合、
然るべき専門医へご紹介をいたします。胸が苦しかったり、
ご自分の脈拍に不安がある場合、まずはクリニックへご相談下さい。



不整脈は生活習慣や食習慣の見直しで改善できる場合があります。日々の心がけで不整脈の原因にもなる糖尿病や心臓病の予防にもつながりますので、健康な生活習慣を心がけるようにしましょう。

年末年始の休診のお知らせ

12月30日～1月5日まで年末年始のため休診いたします。

お薬等ご希望の方は12月29日までの受診をお願いいたします。



ひまわりクリニックきょうごく

0136-42-2161

