

早月のオリジ新聞

~Vol.14~

こんにちは。皆さん新年度を迎えられ、いかにお過ごしでしょうか。学校や地域の行事も戻ってきているようなので、今後が楽しみです。当院「チームさとし」も新たな気持ちでスタートしました。初心を忘れず、地域に信頼され、高度な医療の提供をしていきますので、どうぞ宜しくお願い致します。

もしかしたら五月病？

皆さん、五月の連休辺りに急なやる気が出なかつた事はありませんか。この時期に「五月病」とよく耳にしますが、医学用語ではありません。元々「五月病」とは、入学、就職など新しい環境に入り、自分では分からないうちにストレスになり無理をして体調を崩してしまうことで、症状が五月上旬辺りに現れること、言われ出しました。今や現代病にもなっています。

- ① 症状 → 無気力・不安・胃痛・めまい・食欲不振・不眠・疲労感・集中力や意欲の低下などの体調不良
酷くなると好きだった仕事や学校が嫌になり興味が持てなくなる
- ② 原因 → 人間関係に悩み、理想と現実のギャップ。大丈夫と思って動いていたが、体は疲れていた
- ③ 予防と対策 →
 - 十分な睡眠と食事を心掛ける (質の良い眠り) / 3食適量の食事と食べる時間は遅くならないこと
 - ストレス解消をする (趣味・運動・旅行など)
 - 昼間に太陽を浴びる (自律神経の乱れを整える)

最近いつもと違うなあー(⊖)と思ったら、少し頭や体を休めてみてはどうでしょうか。(ちなみに私の息抜きは、好きな音楽を聴いて寝ます。もっとリラックス効果があるでしょう。) また、たまに友達との食事です。自分をリセット出来ます。

※ 学校や仕事に行けい年代の方でも、周りの動きによって、生活リズムが崩れることがあると思うので、頭の隅においておくといいですよ。

人の力を借りる事も大事です。まずは一人で悩まず、家族・友人・上司に相談してみましょう。

体調不良が改善しない時には、当院でも対応していますのでお気軽にご相談下さい。

早口言葉

貨客船の旅客(口角を上げて5回)

編集後記

新しいスタッフが仲間入りしました。次回紹介します。



〒819-0032 西区戸切2丁目18-2

医療法人 堀登会 井上さとし内科 (092) 804-7007 / 令和6年5月1日発行

井上先生聞いてーこの悩み

Q: 夜中に胸の痛みがありました。しばらくしたら治ったので受診しませんでした。大丈夫でしょうか。

A: 人それぞれ感じ方は違いますが胸の症状を感じた時には心疾患を疑い命に関わる可能性があるため受診をお勧めします。そこで一部お話しをしましょう。

日本人死因2位

① 心不全... 心臓のポンプが低下し血液がうまく流れていない

(動悸)
(息切れ)
(息苦しさ)
(足のむくみ)

急性心不全
慢性心不全

② 虚血性心疾患... 冠動脈が狭くなり閉鎖して血流が悪くなる

(胸の締めつけ)
(胸痛)
(息苦しさ)
(左肩の痛み)

血管内の血液
A: 狭い所を流れる
B: 破れ出て血の塊ができる

A: 狭心症
B: 心筋梗塞

アテローム
プラーク

プラーク... 血管内膜にコレステロールが溜まった血管のコブ

③ 弁膜症... 弁の動きに問題がある

(初期は無症状)
(時間と共に悪化すると死に至る)

大動脈閉鎖不全症
僧帽弁狭窄症
閉鎖不全症

④ 心筋症... 心臓の筋肉にダメージがあり機能低下

(無症状)
(心不全の症状)
(不整脈)

拡張型心筋症
肥大型心筋症
拘束型心筋症

遺伝的なことも言われている

⑤ 不整脈... 脈の回数や打ち方のリズムが一定でなくなる

↑ (激しい動悸)
↓ (息苦しさ・めまい)

健康な人でも起る → 期外収縮

・1分間に150回以上 → 頻脈性不整脈
・1分間に50回以下 → 徐脈性不整脈

検査

- 採血・心電図
- 24時間ホルター心電図
- 頸動脈エコー検査
- 心臓胸部レントゲン

治療

- 薬物療法
- カテーテル治療
- 外科治療

※ 色々な病気の予防・治療・経過を診ていただく為、些細な事でもお話し下さい。

まとめ
今回は心臓病のお話しをしましたが、原因の殆んどが「生活習慣病」から発症するケースが多いのです。早期発見には自分の体を知ることが大事!

- 市の検診 (よかどく・特定検診など)
- 職場健診

年に1回お勧めします

予約のスムーズにしてください!