



不整脈について 2 < 頻脈性不整脈 >

頻脈性不整脈とは、心臓が脈打つ本来のタイミングより早く打ってしまうものですが、単発であれば、動悸を感じることはあっても命に関わることは通常はありません。

心臓が血液を送り出すには、心室が拡張して血液を貯め込み、収縮して押し出すことが必要です。そのためには左右の心房と心室の動きが連携していなければなりません。連携が崩れた不整脈で1分間に200回以上になるような早さで連発すると、血液を貯め込む時間が足りなくなるので心臓は打っても十分な量の血液が流れません。すると脳血流の低下を来し気が遠くなったり意識を失ってしまいます。頻脈性不整脈による脳血流低下は危険ですので、直ちに処置が必要です(心臓マッサージ、電気ショック、血管注射など)。特に心室細動、心室頻拍などで倒れたときには1分1秒を争いますので、普段からAED(自動体外式除細動器)の置き場所を確認し、講習会などで使い方を覚えておきましょう。

なお、健常人が水泳や全力疾走などの激しい運動で脈拍が200以上になることはよくありますがこれは危険ではありません。心房と心室が連携し血流が保たれているからです。

大槌おおのクリニック 医師 大野忠広

木枯らしに負けないで

朝晩の空気が冷たくなり、日向ぼっこできる時間がだんだん短くなってきました。暖かい時間に散歩して縮こまった体を伸ばし、紅葉を見ながら季節を感じるのもいいですね。

風邪をひきやすい時期でもあります。衣服の調整、マスクの使用、手洗い、うがいなどで予防することも大切なことです。また、薬を飲んでいる方は飲み忘れないようにしましょう。

インフルエンザの予防接種はお済みでしょうか。同じようにインフルエンザの予防もし、ウイルスに負けないで笑顔で過ごしましょう。皆様の笑顔が生活支援相談員の特効薬になっています。



ストレス(こころの)がたまるってどういうこと?



こころへのストレスは、その多くを脳が処理します。からだを動かし過ぎるとエネルギーを消耗して動けなくなるのと同様に、脳も使い過ぎると疲労します。つまり、脳にも休みが必要というわけです。脳は考える臓器なので、一番の休養は考えごとを減らすことです。例えば、運動したり、音楽を聴いたり(ラジオ体操は一石二鳥)、よく眠ることが効果的です。どうしても眠れないときは、睡眠のお薬も、助けになります。

NPO 法人 世界の医療団 精神科医 森川すいめい

次号の投稿コーナーは、お休みさせていただきます。



投稿コーナー

燃えるゴミ 今朝も聞いている

物忘れ

ペンネーム 仁平さん

汐風の 香りに乗って

すぐ傍らへ

帰っておいで ずっと待ってる

ペンネーム 変な奴

軽やかに 踊ってるつもりが

わらいとる

ペンネーム 闘牛

久しぶり 会話はすむも

名前出さず

ペンネーム あざらし

いわし雲 薄コスモス

秋深し

ペンネーム 肉牛



2014年11月 大槌杜協行事予定

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|--|---|--|--|--|---|--|--|
| お問い合わせ 和野っこでのサロンについては 和野っこハウス ☎ 0193-42-8708 「ひだまり塾」については 杜協ボランティアセンター ☎ 0193-41-1555 ※主催もとの都合により内容が変更となる場合がございます。 | |  | |  <p>↑手作りの『藍のたたき染め』です。 ↓手作りの『藍染め』です。</p> | | 1 大安 鷹口ネットワーク 主催 「傾聴」 9:00~17:00 会場：和野っこハウス | |
| 2 滋賀県守山市役所 「LEDランタン作り」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス  | 3 文化の日 みのもとみこさん主催 「ミニコンサート」 会場：和野っこハウス  | 4  | 5 和野っこハウス主催 「カーリンコン」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス ボランティアセンター 主催 「ひだまり塾」 13:30~15:00 会場：大槌第12仮設 談話室 | 6  | 7 大安 大槌歌謡研究会主催 「カラオケショー」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス  | 8 ボランティアセンター 主催 「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場：安渡第3仮設 談話室  | |
| 9  | 10 和野っこハウス主催 「カラオケ体操」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス  | 11 和野っこフラガール 主催 「フラダンス教室」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス  | 12 和野っこハウス主催 「刺し子」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス  | 13 大安  | 14 大槌民謡友の会主催 「民謡ショー」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス  | 15 ボランティアセンター 主催 「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場：小槌第6仮設 談話室 | |
| 16  | 17 和野っこハウス主催 「お茶会」「傾聴」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス  | 18  | 19 大安 生涯学習課主催 「吹き矢」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス ボランティアセンター 主催 「ひだまり塾」 13:30~15:00 会場：大槌第12仮設 談話室 | 20  | 21 大槌歌謡研究会主催 「カラオケショー」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス  | 22 ボランティアセンター 主催 「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場：安渡第3仮設 談話室  | |
| 23 大安 勤務感謝の日 | 30 盛岡友の会 主催 「内職指導」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス | 24 和野っこハウス主催 「プラバン」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス  | 25 和野っこフラガール 主催 「フラダンス教室」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス | 26 和野っこハウス主催 「カラオケ」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス ボランティアセンター 主催 「ひだまり塾」 13:30~15:00 会場：小槌第6仮設 談話室 | 27  | 28 大槌民謡友の会主催 「民謡ショー」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス  | 29  |