



今月号からは、おおのクリニック 院長 大野忠広先生の連載になります。

## 不整脈について 1

皆さん、健康診断などで心電図検査を受けたことがあると思います。

心電図とは、体の表面から心臓の電気的な動きを記録したのですが、心電図検査で異常が認められた場合、大きく分けて2種類あります。波形の異常と調律(リズム)の異常です。不整脈とは「調律異常を伴う心電図異常」と言い換えることもできます。

不整脈の原因は、心筋梗塞、心筋症、弁膜症、内分泌異常(ホルモンの病気)、遺伝性などが代表的ですが、自律神経や精神状態に影響を受けるものや、明らかな原因の見当たらないものもみられます。頻脈性(脈が速くなる)と徐脈性(遅くなる)、発作性(または一過性)と持続性、単発と連発、単源性と多源性(または多形性)など、分類の仕方は様々ありますが、

大事なことは、

- (1) 他に何か病気があって不整脈が出ているのか、明らかな原因がないのに不整脈がみられるのか、
- (2) 動悸、めまい、目の前が暗くなる、失神などの症状を伴うか伴わないか、です。

何か病気(原因)があって不整脈が出ているのなら、原因に対する治療を行わなければ不整脈は良くなりません。明らかな原因がない場合、症状に応じて治療を行いますし、原因がはっきりせず症状もなくたまたま不整脈が見つかっただけであれば、治療を行わずに経過観察のみのこともあります。

不整脈を指摘されたり疑われたら、まずは病気が隠れていないか、他に危険な不整脈を合併していないかなど、検査することが必要です。そのまま何もしなくて良いのか、薬を飲んだ方がいいのか、ペースメーカーの植え込みが必要か、電氣的除細動(埋め込み型除細動器を含む)が必要か、その評価が最初のステップです。

大槌おおのクリニック 医師 大野忠広

## スポーツの秋

涼しくなり、スポーツに適した季節になりました。

スポーツの秋を象徴する日といえば、やはり「体育の日」です。

「スポーツに親しみ、健康な心身を培う」という意義で制定された体育の日。以前は10月10日でしたが、現在では第2月曜日となりました。

運動をすることにより、生活習慣病予防やストレス発散など、たくさんの健康効果が得られます。

スポーツの秋、ウォーキングやラジオ体操、軽めの運動を自分のペースに合わせて楽しみながら、カラダを動かすことが大切です。

家事も立派な運動です。身近なことを運動にかえて、楽しみなら続けていければ良いですね。



## 「孤独」と「孤立」はちがう

「一人暮らしで『孤独』だけど、今は、ひとが、仲間が助けてくれるから『孤立』していない。だから生きていけるようになった。」  
ところが疲れアルコールに頼らざるを得なくなっていたある方より教えてもらった言葉です。その方はひととのつながりによってアルコール依存症から回復されました。ひとを助けるのはひとなのですね。 NPO 法人 世界の医療団 精神科医 森川すいめい

## 投稿コーナー

つないでね おおきなそのて はなさずに

まいごになると こころぼそげに

ペンネーム 変な奴

## 筆の技

好きな漢字は感謝と謙虚

ペンネーム 仁平

## 慣れたら危険

今日も微震で心得を

ペンネーム 仁平

## 頑張ろう 未来の夢は

今日も明日も明後日も

ペンネーム 仁平

いつも、素敵な作品を

お寄せいただきありがとうございます。

投稿箱は仮設の談話室・集会所に設置しております。

よろしくお願ひしま〜す。

(0)/



# 2014年10月 大槌杜協行事予定

日	月	火	水	木	金	土
<p>お問い合わせ</p> <p>和野っこでのサロンについては</p> <p>和野っこハウス</p> <p>☎ 0193-42-8708</p> <p>「ひだまり塾」については</p> <p>杜協ボランティアセンター</p> <p>☎ 0193-41-1555</p>			<p>1 <b>大安</b></p> <p>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</p> 	<p>2</p> 	<p>3</p> <p>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</p>	<p>4</p> <p>鷹ロコネットワーク主催 「傾聴」 10:00~15:00 会場: 和野っこハウス</p> 
<p>5</p> 	<p>6</p> <p>和野っこハウス主催 「お好み焼き作り」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス</p> 	<p>7</p> 	<p>8 <b>大安</b></p> <p>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</p> <p>大槌杜協ボランティアセンター主催 「ひだまり塾」 13:30~15:00 会場: 小籠第6仮設</p>	<p>9</p> 	<p>10</p> <p>大槌民謡保存会主催 「民謡ショー」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス</p> 	<p>11</p> <p>大槌杜協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</p> 
<p>12</p> 	<p>13 体育の日</p> <p>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</p>	<p>14 <b>大安</b></p> <p>和野っこフラガール 「フラダンス教室」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス</p> 	<p>15</p> <p>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</p> <p>大槌杜協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</p>	<p>16</p> <p>大槌杜協生活支援相談員主催 「くすりの知恵袋講座」 13:30~15:30 会場: 小籠第2・17仮設</p> <p>いつもなかよし</p>	<p>17</p> <p>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</p> 	<p>18</p> <p>カリタス大槌ベース主催 「サクソ演奏」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス</p> <p>大槌杜協ボランティアセンター主催 「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場: 小籠第6仮設</p>
<p>19</p> 	<p>20 <b>大安</b></p> <p>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</p> <p>上手に作るぞ!</p>	<p>21</p> 	<p>22</p> <p>生涯学習課主催 「吹き矢」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス</p> <p>大槌杜協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</p>	<p>23</p> 	<p>24</p> <p>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</p> 	<p>25</p> <p>大槌杜協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</p> 
<p>26 <b>大安</b></p> <p>盛岡友の会主催 「内職指導」 10:00~15:00 会場: 和野っこハウス</p> 	<p>27</p> <p>和野っこハウス主催 「ハロウィン作品作り」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス</p> <p>秋の味覚を めしあがれ</p>	<p>28</p> <p>和野っこフラガール 「フラダンス教室」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス</p>	<p>29</p> <p>和野っこハウス主催 「輪投げ」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス</p> <p>大槌杜協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</p>	<p>30</p> 	<p>31</p> <p>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</p> 	