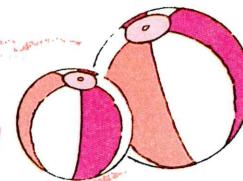


紙ふうせん



第113号

2021.3.25

(特集) 不整脈・落花生
発行責任者: 日高 誠

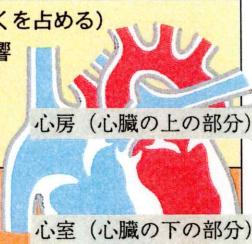
<http://www.health-kikaku.co.jp/>

特集 不整脈

心臓は収縮と弛緩を繰り返して全身に血を送っています。安静の状態で1分間に50~100回程度一定のリズムで拍動しており、そのリズムが崩れている状態を不整脈と言います。

不整脈には、そのままにしていても問題ない不整脈と、精密検査・治療が必要な不整脈があります。治療が必要な不整脈は、動悸、意識消失、突然死を起こす原因となることもあります、注意が必要です。

原因	心疾患（特に冠動脈疾患、心臓弁膜症、心不全が多くを占める） 加齢・ストレス・喫煙・過度の飲酒、薬物による影響 甲状腺機能亢進症・甲状腺機能低下症 電解質の異常など 原因不明の場合も多い
症状	自覚症状がないことが多い 治療が必要な不整脈は、失神する・拍数が1分間に40回以下で体を動かすと息切れやめまいがする。 突然動悸が始まるといった症状を示す場合が比較的多い
検査	心電図検査を中心に、胸部X線、血液検査、心臓超音波検査など
治療	抗不整脈薬・ペースメーカー埋め込み（徐脈の場合） ICD（植込み型除細動器）・アブレーション、カテーテル治療など



最近、学校や駅などで見られるようになったAED（自動体外式除細動器）は、倒れて呼吸をしていない人に電極パッドを貼ると自動的に心電図を解析します。心電図で不整脈が見られ、その中でも心室細動・心室頻拍と解析された場合に電気ショックを与えます。



不整脈は、期外収縮（脈がとぶ）・徐脈（脈が遅い）・頻脈（脈が速い）の3つに分類されます。

不整脈の種類	仕組み
期外収縮	心臓で規則的に電気を送っている場所とは別の場所から、電気刺激が発生し、やや早いタイミングで心臓に電気が流れる現象。実際は心臓が動いているが、脈拍が弱く、脈として感じられないため、脈が飛んだように感じる。
洞不全症候群（徐脈）	細胞の異常によって、心臓を動かす電気が作られなくなることによって起きる。脈拍が50以下になったり、数秒以上脈が停止してしまったりする。
房室ブロック（徐脈）	心房と心室の境界にある電気の流れを調節する機能が低下して、心房から心室の方へ電気が伝わらなくなるために、脈が遅くなる症状。
上室性頻拍症（頻脈）	心房側に異常な電気回路が存在する、または、異常な信号を発する細胞が存在すると起きる。心拍数が突然いつもの2倍から3倍に跳ね上がる。
心房細動（頻脈）	心房に異常な電気信号がたくさん起り、心房が小刻みに震えた状態。
心室頻拍（頻脈）	心室の筋肉が非常に早いリズムで心臓を収縮させる。1分間に100回以上の脈拍が3連続以上続く。
心室細動（頻脈）	心室が小刻みに震えた状態になり、心臓が血液を送り出せない状態になる。

不整脈は、ほとんどが治療可能です。気になる症状があるときは医師とよく相談するようにしましょう。



落花生

落花生は、南京豆・異人豆・唐人豆・ピーナッツなどとも呼ばれ、外国から伝わったことでいくつもの名が付けされました。

落花生の成分の半分は脂質で高カロリーな食品ですが、植物性の不飽和脂肪酸（オレイン酸・リノール酸など）のため太りにくいほか、血糖値の上昇を抑える成分やビタミン・ミネラルなど多くの栄養成分が含まれています。

栄養成分	効果
ビタミンE	抗酸化作用による老化防止・美肌効果・血液循環の改善
ナイアシン	二日酔いの原因となるアルデヒドを分解し、肝臓の負担を軽減
レシチン	脳の神経細胞の働きを高め記憶力の向上・脳の老化防止
カリウム	余計な塩分を排出する手助けをし、高血圧やむくみを予防

少量でも栄養価が高いので、おやつ等に取り入れていきましょう。薄皮にも栄養が含まれているので、剥かずに食べることをお勧めします。

但し、落花生アレルギーの方は摂取を避けて下さい。

（折原）

いちご薬局 かりん薬局 すみれ薬局
つくし薬局 さくらんぼ薬局 いちご薬局北店