

梅雨が明けて夏本番になりました。暑いと体も消耗します。熱中症対策をして頑張りすぎないようにしてくださいね！水野医院スタッフは猛暑でも変わらず元気に皆様をお迎えします！ただ 1 つ皆様にお願ひがあります。8 月 1 日より受付とカルテ全てのシステムが変更となり慣れるまでしばらくは診察をお待たせしてしまうと思います。ご迷惑おかけして申し訳ありませんが、皆様には今まで以上により良い医療を提供できるよう努めてまいりますので変わらずよろしくお願い致します。



折り紙教室・体操教室を開催しました！

6 月 27 日に折り紙教室を開催しました！みなさんと雑談を楽しみながらアジサイを作りました。開催後にご自宅で作った作品を見せてくれた方もいらっしゃいました。ありがとうございます♪

2 回目となる体操教室もたくさんの方にご参加いただきました！暑い中お越しいただいた方々、ありがとうございました♪

みなさんも一緒に楽しい時間を過ごしませんか？ぜひご参加もお待ちしております！



9 月のイベント情報

全て予約制です。お申込みはお電話または受付窓口にて承ります。

日程は 9 月上旬頃お問い合わせください！



体操教室(参加費:500 円)

フレイル予防のストレッチ・体操を行います！



ハンドクラフト教室(参加費:500 円)

指先を使って脳トレしましょう♪

受付に次回作る作品を展示していますよ～

当院からのお知らせ

マイナ保険証は毎回ご提示ください

マイナ保険証を利用される方は同じ月に再び受診された場合でも毎回マイナ保険証での確認が必要です。

75 歳以上の方は資格確認書が届きます

7 月末までに 75 歳以上のすべての方に「資格確認書」が届きます。

保険証と同じように利用することができます。保険証のみお持ちの方はこちらをお使いください！



心房細動について



今月 8 月 10 日は「健康ハートの日」と日本心臓財団が定めており、心臓の健康について考える日です。最近テレビ CM で「不整脈」「検脈」など目にするが増えました。なぜかと言うと…若い人でも、基礎疾患を持っていない人でも、誰でも心房細動という不整脈になる可能性があるからです。この心房細動は脳梗塞や心不全など深刻な病気につながります。早期発見・早期治療ができるように知識をつけておきましょう。

心房細動とは、心臓の上の部屋(心房)が小刻みに震えて不規則に動いている状態です。そのため十分な量の血液が全身に巡ることが出来ず、動悸・息切れ・胸の不快感・眩暈・脱力感など様々な症状が現れます。しかし症状は人によって異なり、全く症状を感じない人もいます。

心房細動が起きると、心臓の中の血液が滞って固まりやすくなります。そこでできた血液の塊(血栓)が動脈を流れて他の臓器に送られ、その臓器の血管が詰まり、詰まった先の組織が死んでしまいます。もし脳に血栓が流れて血管を詰まらせると脳梗塞を起こします。

脳梗塞になると血栓が詰まった場所によって、言語障害・麻痺・死に至ることもあります。特に心房細動がある人はない人に比べて 5 倍脳梗塞を起こす可能性があり、脳梗塞を起こした約半数が死亡・寝たきり・要介護状態になるといわれています。

→ そうならないためにも早期発見が大切です！！



ケチャップもしっかり握らないと中身が充分出ないもんね～。



★リスク因子★

基礎疾患(高血圧・狭心症・糖尿病・睡眠時無呼吸症候群など)・飲酒・喫煙・肥満・SAS・ストレス・睡眠不足・過労など



【自分で心房細動の早期発見！ 検脈のやり方】

〔方法①〕手首を少し曲げると横の筋が見えると思います。その筋の親指側に沿って反対の指 3 本(人差し指・中指・薬指)を少し立たせるように押し当ててみてください。

〔方法②〕片方の手の平を自分に向けて、反対の手で手首をつかんでみてください。

➤ 脈が触れたら、「数」を 15 秒数えて 4 倍して 1 分間の脈拍数を調べます。もちろん 1 分間じっくり数えても OK！

次に脈が規則正しいかバラバラか、どんなリズムかを調べます。

もし脈拍数が多かったり、リズムがおかしい場合は医療機関に相談してください。当院の水野先生は循環器内科が専門です(^-^)*

普段から脈を測る習慣があると異変にすぐ気がつくことが出来るので「検脈」を習慣にしてみてください。検脈の方法が分からなければお気軽に看護師にお声がけくださいね！



●正常な脈拍●

安静時:1 分間で60~100回
規則正しく一定のリズム

【診療時間について】 月～金: 9:00～12:00 土日祝: 休診
15:30～18:00

※診療時間 15 分前に自動ドアを開けます。

※昼休み時間に自動ドアが開いていることがありますが検査等のみの時間で診察は行っていません。

※午前午後共に終わりの 1 時間は発熱感染症外来を行っています。発熱以外の診察も行いますが完全な空間分離が出来ないことをご了承の上ご受診ください。