

# おしえて

## ドクター

No.18  
**動悸や息切れが気になることはありませんか**

最近、坂を登ったときに息切れがする、胸がドキドキする、特に理由もないのに疲れやすいなどと感じることはありませんか。年のせいかなと思っていると、もしかしたら不整脈による症状かもしれません。

近年、角界の著名人が罹患され、社会的にも問題視されている不整脈のひとつに「心房細動」があります。心房細動自体、直接命に関わることは少ないですが、放置しておくと、ある日突然に脳梗塞を起こして手足が動かなくなったり、心臓のポンプ機能が低下して呼吸困難などを起こす恐れがあります。食生活の欧米化や高齢化のため心房細動に悩む患者さんの数は年々増加しており、60歳代で100人に一人、80歳以上になると1割近くに認められると報告されています。心房細動の原因としては、ストレス、過労、高血圧、加齢、飲

今月のドクター  
 千賀 通晴 医師



桑名東医療センター 循環器科医長

酒などが代表的ですが、心臓病やホルモン異常などの疾患が隠れていることもあります。

心房細動が疑われた際には、血液検査や心電図、心臓超音波検査などで詳しく調べた上で、薬物による治療を行います。最近では医療機器の進歩に伴い、カテーテルを用いた手術で根治することが可能となりました。しかし薬や手術は副作用や合併症の問題もあるため、それぞれの患者さんに応じた治療を考える必要があります。

動悸や息切れ等でお困りの人や健康診断で心電図異常を指摘された際は、ぜひ一度かかりつけのクリニックまたはお近くの循環器科でご相談ください。

桑名東医療センター  
 お問い合わせは  
 22-1211 FAX 22-9498

# 健康ノート

家族みんなの健康につけましょう！

・食中毒に気をつけましょう！  
 食中毒菌を「付けない、増やさない、やつつける」

食中毒を予防するために：

よく手を洗う

外から帰ったとき、調理をする前、お手洗いの後などには石けんでよく手を洗いましょ。

食品の管理・保存に注意

購入した食品は、すぐに持ち帰り、できるだけ早く冷蔵庫に入れます。

冷蔵庫の過信は禁物

温度管理をしても細菌が死滅するわけではありませんので、食品は早めに使い切りましょ。

食品は十分加熱する

加熱するときは、食品の「中心部を75℃以上で1分以上」加熱ましょ。

調理器具や食器はよく洗う

包丁やまな板は、肉や魚を切った後に洗剤と流水でよく洗いましょ。▽腹痛や下痢、吐き気、おう吐、発熱などの症状があったら早めに医師の診察を受けましょ。

土日祝日(昼間・夜間)に病気になったら

## 救急 + 医療

夜間・休日に急病になった時は、診療可能な病院を24時間体制で案内します。  
 ※案内を受けた後、医療機関に問い合わせからお出かけください。  
 パソコンによるご案内(医療ネットみえ)  
 ▶ <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/>  
 携帯電話によるご案内  
 ▶ <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/>  
 音声によるご案内(無料)  
 ☎0800-100-1199  
 救急医療情報センター  
 ☎23-1199

24時間  
 無料  
 受付

くわな健康・医療相談  
 ダイヤル24  
 ☎0120-149-107

土曜夜間・休日は応急診療所  
 電話は診療時間内をお願いします。  
 [診療科目] 内科、小児科



日曜・祝日 午前9時30分～正午  
 午後1時～4時  
 土曜夜間 午後8時～10時

日曜・祝日の午後5時～10時は、  
 当番医療機関へ 事前に医療機関へ電話してください。

4日(日)	山崎病院	☎ 22-0983
11日(日)	青木内科	☎ 22-1111
18日(日)	桑名病院	☎ 22-0460
25日(日)	青木内科	☎ 22-1111

問 中央保健センター (☎ 24-1380 FAX 24-3032)

# すこやか情報局

お問い合わせ・申し込みは  
中央保健センター ☎24-1182 FAX 24-3032

## 親子で楽しく食育教室

管理栄養士による補食（おやつ）についての講話と簡単な調理を行います。

**とき** 7月24日(月)・25日(火)・28日(金)・31日(月)  
いずれも午前9時30分～11時

**場所** 中央保健センター

**対象** 市内在住の小学1・2年生と保護者  
▷新規の人を優先します。

**定員** 各回親子で36人（先着順）

**料金** 1人200円

**申込** 電話で、中央保健センターへ。  
▷1回線1家族の申し込みでお願いします。

**申込期間** 6月20日(火)～27日(火) 参加回数は、実施期間中に1回のみです。



## おいしく食べよう会

食生活改善推進員が交流を目的とした調理実習を行います。

**とき** ①6月29日(木) ②7月19日(水)  
いずれも午前10時～午後1時

**場所** ①中央保健センター②多度すこやかセンター

**対象** 65歳以上の人

**定員** ①36人 ②30人（いずれも先着順）

**持物** エプロン、三角巾、ふきん2枚、筆記用具

**料金** 500円 **申込** 電話で、中央保健センターへ。

**申込期間** ①6月6日(火)～22日(木)  
②6月6日(火)～7月12日(水)



## 健康フェスティバル

自身の腎臓と長く付き合うことをテーマにした市民公開講座が開催されます。

**とき** 6月11日(日) 午後1時～2時  
(開場：午後0時30分)

**場所** イオンシネマ桑名

**問** 中外製薬株式会社 津オフィス

☎059-225-7255

**司会** 鈴鹿回生病院

腎臓センター長 のむら しんすけ 塀村 信介 さん

テーマ① 腎臓って何してるの？

講 師 伊勢赤十字病院 腎臓内科  
たかや 中井 貴哉 さん

テーマ② 慢性腎臓病の治療と予防

講 師 桑名東医療センター腎臓内科  
やすとみ まさし 安富 眞史 さん

テーマ③ 慢性腎臓病の食事療法と予防

講 師 桑名東医療センター栄養管理室  
じゅんこ 松井 順子 さん

＋ 献血にご協力ください ＋

**とき** 6月14日(水) 午前9時30分～11時30分

**場所** 市役所

## 桑名いきいき体操のつどい

6月の「桑名いきいき体操のつどい」の開催日時をご案内します。6月は「体力測定会」も開催します。

●桑名いきいき体操のつどい

**とき** 6月2日(金)・7日(水)・16日(金)・28日(水)  
いずれも午前9時30分～10時

**場所** 中央保健センター

**料金** 無料

**申込** 不要

**持物** タオル、飲料水

▷「体力測定会」は6月2日(金)・7日(水)の「桑名いきいき体操のつどい」終了後、開催します。

