

# ×デジタル ニュース



桑名市  
総合医療センター  
循環器内科  
みちはる  
千賀 通晴 さん

## 今月の テーマ 検脈のすすめ

動悸・息切れ・めまいなどが気になることはありませんか。もしかしたら不整脈が原因かもしれません。不整脈とは心臓内を流れる電気信号に異常が生じることにより、脈拍が速くなったり、遅くなったり、不規則になったりする病気です。一言で不整脈と言っても、命に関わるものから、治療を要しない予後良好なものまで多岐に渡りますが、最近特に問題視されている不整脈として「心房細動」があります。

心房細動は、心房で異常な電気信号が発生することにより、心臓が不規則に痙攣する不整脈です。加齢、ストレス、高血圧、弁膜症などが原因となり、日本の推定患者数は100万人以上と報告されています。心房細動になると、心不全、脳梗塞、認知症などのリスクが高くなると報告されており、血液を固まりにくくする薬を内服したり、カテーテル手術などを要することがあります。心房細動の怖い点として、無症状の患者

さんが一定の割合で存在するため、心不全や脳梗塞を発症してから心房細動が見つかることがあります。最近では定期検診やウェアラブル端末などの普及で、早期に発見されることも増えてきました。が、まだ十分とは言えません。

ご家庭で不整脈の有無を調べる方法として「検脈」があります。左の手の平を上に向け、左手首の親指側に右手の薬指、中指、人差し指を優しく当ててください。脈を触知することができたら、不整がないか確認後、脈拍数を数えてみましょう。脈拍数の正常値は1分間に50〜100拍です。最初は難しいかもしれませんが、毎日続ければすぐに慣れると思います。

心房細動は早期発見が重要です。脈の乱れや息切れが気になるようであれば、ぜひお近くの循環器内科までお気軽にご相談ください。

### 問 総合医療センター

TEL 22・1211 FAX 22・9498

# くわね 防災教室

今月のテーマ

## 今年1年の振り返りと 災害への備え

### ■災害は他人事ではありません

令和5年も残り1カ月となりました。今年1年を防災の観点から振り返ると、桑名市には大きな被害はなかったものの、全国各地では浸水や土砂災害などさまざまな被害が発生しました。

特に忘れがたいのが、5月下旬から6月初旬に発生した豪雨災害です。停滞していた梅雨前線に台風2号に伴う暖かく湿った空気が流れ込んだ影響で、三重県南部や愛知県東部に線状降水帯が発生しました。これにより、愛知県東三河地域では短時間で非常に激しい雨が降り、河川の氾濫による床上浸水などの住宅被害、道路損壊、土砂崩れのみならず、人的被害が出るほどの甚大な被害が発生しました。

桑名市は、被害が大きかった東三河地域から直線距離にして70kmほどの場所に位置しており、決して他人事では済まないほど差し迫っていた災害だったと言えます。

### ■事前の備えが大切です

線状降水帯の予測はまだ難しく、このような雨は、いつ、どこで発生してもおかしくありません。緊急時に慌てることのないよう、事前に次のことを備えておきましょう。



●避難先やルートの確認  
可能であれば、親戚や知人宅などの縁故避難先を確保し、避難先までの複数のルートを確認



●非常持出袋の確認  
家族分を準備し、消費期限や動作を確認



●災害発生時の情報取得方法の確認  
桑名市災害時緊急メールなどを事前に登録する

今一度、家族、友人、親戚などと話し合い、いざという時に慌てず速やかに避難行動が取れるようにしっかりと備えましょう。



メール登録

問 防災・危機管理課 TEL 24・1185 FAX 24・2945

くわなの料理人が伝授!

# かんたん **ヒ** レシピ

今日の\*ニュー アサリとしめじのクリームリゾット



問 秘書広報課 (☎ 24-1492 FAX 24-1119)

教えてくれたのは

cafe slow slow

ゆきこ

水谷 友紀子 さん

イングリッシュマフィンを焼  
いています。

7種のサンドがおすすめです。



## ポイント

リゾットはお米から作りますが炊いたご飯を水で洗って使う事で  
時短になります。

アサリ以外にもアレンジできて簡単でおいしいです。

次号はしょうげんのオーナー山谷さんに教えてもらいます!

- ..... 材料2人分 .....
- アサリ お好みで ● 白ワイン 大さじ1
  - ご飯 300g (日本酒でもよい)
  - 玉ねぎ 1/4個 ● チキンコンソメ 小さじ1
  - しめじ 小1パック ● 生クリーム 100cc
  - 塩こしょう 適量 ● パセリ お好みで
- ..... 作り方 .....

- ① 玉ねぎとしめじをみじん切りにしてフライパンで炒める
- ② アサリと白ワインを入れてふたをする
- ③ アサリが開いたら一度取り出す
- ④ 生クリームとチキンコンソメを入れて煮立たせる
- ⑤ ご飯をザルに入れ水でさっと洗って入れる
- ⑥ 少し煮詰めて塩こしょうで味を整え、お皿に盛り付けアサリを乗せる
- ⑦ お好みでパセリをちらして完成

## みんなの掲示板

### ● クルクル工房 年末年始のお知らせ

古紙、飲料缶など年末年始の資源物回収について  
のお知らせです。詳細はお問い合わせください。

**年末年始** 12/30(土)まで、1/6(土)から営業 9:00~16:00

**場所** クルクル工房(大字江場777-1)

**回収品目** 新聞・チラシ、雑誌・雑誌、古着、飲料用缶・  
ビン(透明、茶色)、ペットボトル、スプレー缶、羽毛製品

**問** NPO法人かけはし桑愛 ☎ 23-0021

### ● クリスマスもみんなでリトミック

もうすぐクリスマス。親子でピアノの音に合わせて  
遊びましょう!

**とき** 12/21(木) 10:15~11:45

**場所** 深谷まちづくり拠点施設

**申込** QRコードから

**料金** 親子一組1,000円

**対象** ベビーから入園待ちのお子さんまで

**問** キッズリトミック 高木 方 ☎ 090-9934-5615



### ● 妊娠中から産後の女性のための対話カフェ

テーマに沿って紙とペンを使って対話のワークを行  
います。自分に向き合い、思いを整理したり考えを  
進められたりするきっかけづくりの場です。

**とき** 12/10(日) 10:00~11:30

**場所** はまぐりプラザ3階和室

**対象** 妊娠中~産後の女性

**料金** 無料 **申込** QRコード

**問** マドレボニータ東海TOMOS 林 方  
☎ 090-5611-0665



### ● 子育てひろば「あどあどタウン」

みんなでほっこりおしゃべりしながら、季節のお楽  
しみ企画を楽しみましょう! 畑や花壇で土いじりも  
できるよ~。

**とき** 1/10(水)・23(火)、2/7(水)・20(火)

いずれも10:00~15:00(出入り自由)

**場所** 新西方コミュニティセンター

**申込** 不要 **料金** 100円 **対象** 未就園児親子

**問** みえアドラーグループ「結」足立 方  
☎ 090-9771-1046

