

健康増進センター広報誌『健康ワンダーランド』です。今回は「心房細動」について取りあげてみました。

## 「心房細動について」

佐世保中央病院 循環器内科 部長 富地 洋一

### 1) 心房細動とは

正常な心臓は安静時に1分間で60～100回で規則的に拍動します。しかし心房細動になると心房の拍動数が1分間に300回以上となり心臓は速く不規則に拍動するようになります。



日本全体の心房細動の有病率は0.6%と報告されていますが、年齢があがるにつれ発生率が上昇し、有病率は70歳以上で4.5%、80歳以上で6.6%程度と推定され、近年では高齢化社会への変遷とともに増加傾向にあります。

心房細動は健康な方でも発生しますが、高血圧、糖尿病、心筋梗塞・弁膜症などの心臓病、慢性肺疾患の患者さんで発生しやすくなります。アルコールやカフェイン、睡眠不足、精神的ストレスも要因の一つとなります。

### 2) 心房細動の症状

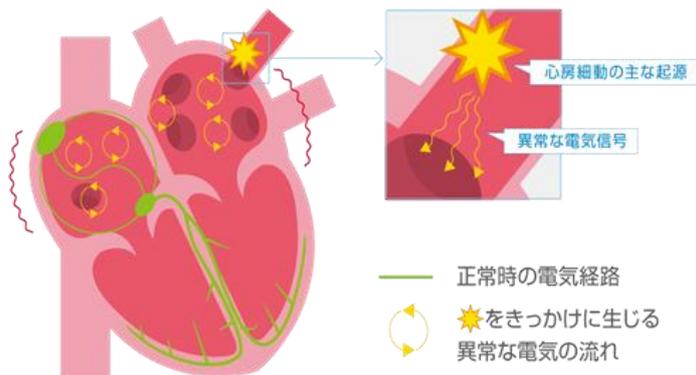
「胸がドキドキする」「胸が苦しい」「階段や坂道を上るのがきつい」「息切れがする」「疲れやすい」など多彩な症状を呈します。長く持続している患者さんでは気づかない方もいます。



### 3) 心房細動の問題点

①脈が速くなったり遅くなったりすることで胸に水が溜まったり、むくんだりする心不全症状が出現してくることがあります。

②心房が1分間に300回以上拍動しているため震えたような状態になっているため血液の停滞がおこり心臓内に血栓ができ脳梗塞の原因となったりします。



## 4) 心房細動の治療

心房細動の治療は大きく分けると2つあり

- ①心房細動から正常のリズムに戻したり、心拍数を調節することによって症状を改善させ心臓の収縮力の低下や脳梗塞などの合併症を防ぐ治療。
- ②心臓内の血栓形成を押さえ脳梗塞を予防する治療(抗凝固療法)。  
があります。



### ●薬物療法

抗不整脈薬は多くの種類があり、患者さんの状態に合わせて適切な薬剤が選択されますが効果や副作用はさまざまです。抗凝固療法は血栓の形成を抑制する薬剤を用いた治療です。従来から使用されているワーファリンは、必要量の個人差や食事への影響のため、適正量を決めるため定期的に血液検査が必要です。

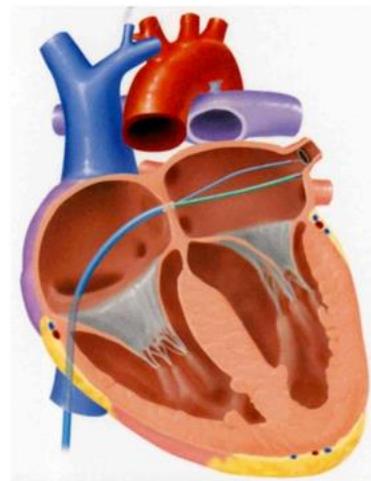
### ●電氣的除細動

胸部の2カ所にパドルを用いて通電を行い、心臓のリズムをもどす治療方法です。痛みを伴うため鎮静薬で眠った状態で行われます。正常のリズムに戻せない場合や一旦正常のリズムとなっても心房細動が再発してしまう場合があります。

高周波カテーテルアブレーションの模式図

### ●カテーテルアブレーション(経皮的カテーテル心筋焼灼術)

心房細動は肺からの血液を左房に流す肺静脈という血管に発生した異常な電気(期外収縮)が心房に伝わるのが原因であることが多く、その異常な電気興奮が左心房に入り込まないようにカテーテルで左心房と肺静脈の接合部を焼灼することによって治療することができます。



## 人間ドックのご予約について

現在、人間ドックのご予約につきまして、インターネットの当施設ホームページからの利用が可能となっています。右下のQRコードをご登録してアクセスいただければと思います。受診日程と内容につきましては、こちらから折り返し確認のお電話をさせていただきます。

例年、健診が混み合い、ご希望の日にご予約をお取りすることが出来ないことがありご迷惑をお掛けすることがございます。特に、本年度は、コロナウイルス蔓延の影響で、予約時期がずれ込んでいます。早めのお申込をお願いいたします。

<http://www.hakujujukai.or.jp/chuo/health/contact/index.html>



## ◆ 人間ドック受診者への食事提供について



「医食同源」という言葉があるように、食事は健康の根本であり、食事に注意することが病気を予防する最善の策であると言われています。当施設では、人間ドック受診者の方に昼食を提供しています。当施設で提供している昼食は、佐世保市内の創作料理「たけや」と提携し、管理栄養士、医師、保健師の監修のもと献立を検討しています。人間ドック受診の際には、昼食を通して、塩分のこと、カロリーのことなど食事を見直す機会にされてはいかがでしょうか。

### 当施設で提供する食事のコンセプト

#### ①野菜中心のメニューです。

野菜、豆類、きのこ類を取り入れた食事は、食物繊維やミネラル、ビタミン類の摂取に繋がります。食物繊維は、糖や脂肪の吸収を緩やかにします。ミネラルの中のカリウムは、高血圧症の予防に働く成分です。ビタミンは、疲労回復、美容を高める働きをします。

日本人の **野菜摂取目標は1日350g** ですが、平均摂取量は280g程度であり、まだまだ目標に届いていません。当施設の昼食では、野菜の摂り方の一例として、お楽しみいただけます。

#### ②味付けは薄味です。

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2020年度版)」では、高血圧症を予防するための塩分量は、**男性は7.5g/日未満、女性は6.5g/日未満** が目標とされています。日頃のお食事の味付けはいかがでしょうか。ご自身の味覚の確認を行う方法として、水110mlに醤油小さじ1杯を入れて0.8%の醤油水を作ります。口に含み、味が薄いと感したら、日頃の味付けが濃いことが考えられます。当センターの昼食は1食あたりの塩分量を **3g未満** に設定しています。

減塩方法の一例として、昆布やかつお・野菜など出汁のうま味を利用することで塩分量を抑えるようにしています。

#### ③量は控えめです。

1日に必要な摂取カロリーは、**男性は1600~2000kcal、女性は1400~1800kcal** 程度が目安です。当施設の昼食の総カロリーは、1食当たり **700kcal未満** で提供しています。日頃から一口ずつ、よく噛んで、20分以上かけて、ゆっくり食べることで、少量でも満腹感が得られるようにしていきます。

### ★ お品書きにもご注目下さい。

お品書きは、食べる順番や塩分量、カロリーの掲示に加え、実際に提供している食材の栄養素が、生活習慣病発症予防にどのような効果があるのか、お伝えする目的で作成しています。

今後は、日頃の料理に活用できるよう、レシピなども掲載したお品書きへ改訂する予定です。

### 本日のお食事

実際に召し上がりながら、カロリーや塩分量を確認し、「何をどれだけ食べたらよいか」を参考にする際の参考にして下さい。

**本日のお食事 1食あたり**  
 カロリー 679kcal 塩分量 1.9g

**①フルーツ盛り合わせ**

カロリー数 30kcal  
塩分量 0.0g

果物は食物繊維がビタミンが豊富です。しかし、果物に含まれる果糖は中性脂肪の材料となるため、食べ過ぎには注意が必要です。

**②パピリーフのサラダ**

カロリー数 106kcal  
塩分量 0.2g

パピリーフは、発酵後30日ほどで収穫した若い葉のことで、ビタミンやカルシウム、葉酸、葉分などが入っており、全量約100gの野菜摂取量とほぼ同じ栄養を摂取することができます。本日はマスタードや減塩醤油、白ワインビネガーで味付けしています。

**③じゃが芋と豆のヨーグルト和え**

カロリー数 83kcal  
塩分量 0.2g

赤インゲン豆、青えんどう豆、ひよこ豆の3種類を使用しています。赤インゲン豆は、鉄質が豊富にあるアルファルファと同等、カルシウムが豊富に含まれています。

**④タンダーリーチキン**

カロリー数 129kcal  
塩分量 0.7g

鶏肉に含まれるビタミンB6は皮膚や粘膜の健康を促す働きがあり、乾燥肌などの肌荒れの予防効果に期待されています。

**⑤鶏ひき肉の豆餃子ハンバーグ**

カロリー数 159kcal  
塩分量 0.7g

大豆たんぱく質は腸の肉にも働かせるなどの栄養素があります。ハンバーグの肉を豆肉に置き換えることでカロリーを削減することができます。

**⑥ごはん(180g)**

カロリー数 352kcal  
塩分量 0.0g

白米はタンパク質やミネラル、食物繊維など、身体に必要な栄養素がたっぷり含まれています。

**⑦濃い(粥)**

カロリー数 16kcal  
塩分量 0.0g

本日の濃い物は、カツオなどの出汁を効かせ味付けがされているため、塩分量は0.3gに抑えられています。

**⑧野菜・豆類・豆腐・魚(200g)**

塩分は(原食を除く)の値で表示されています。しお味に慣れていると、減塩が受け入れられず、満足感も低くなります。

お食事提供 21時中 作店: 佐世保中央病院 14-30 お問い合わせ: 096-33-0773 受付時間: 毎週月曜日、休日

## 佐世保中央病院 健康増進センター 基本理念と基本方針

## 【基本理念】

受診者の健康を支援し、活力のある地域社会の実現に貢献します。

1. 生活習慣病の早期発見と予防の啓発に努め、健康の維持・増進をサポートします。
2. 検査技術や診断機器の精度向上を常に心がけ、質の高い健康診断を提供します。
3. 健康診断や保健指導を通して、受診者のライフスタイルを考えた継続的な支援を行います。
4. すべてのスタッフが相互に協力・連携して、受診者の皆様に満足いただけるサービスを提供します。
5. 健康診断業務で得られた個人情報の守秘義務と、受診者ご自身の知る権利を遵守します。

## 健康増進センター 診察担当医

	月	火	水	木	金
午前診察	常勤医 : 中尾・川内・寺園 非常勤医 :	元永・黒田・石嶋			
午後診察	※ 毎日2～3名の医師が担当いたします				
婦人科検診	石丸	石丸	石丸	石丸	石丸

## 健診に関するご予約・お問い合わせについて

☆健診をご希望の方は、**完全予約制**になっておりますので、健康増進センター窓口にお越し  
いただくかお電話でのご予約をお願い致します。

## ○お問い合わせ時間

月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00

○休診日 土・日曜日、祝日 8月14日～15日（夏季） 12月30日～1月3日（年末年始）

## 【健康増進センター直通】

電話番号 (0956)33-5335

FAX番号 (0956)33-5336

メールアドレス sch-kenkoh@hakujujikai.or.jp

\*ただし、メールでのお申込は受け付けておりません。



## 編集後記

今回の「健康ワンダーランド」では、「心房細動」について、担当医師より詳しい情報  
提供を行わせていただきました。ご参考いただければ幸いです。  
猛暑が続いていますが、この夏の熱中症対策、体調管理にご留意ください。

次回発行日は、本年10月頃(秋号)を予定しています。どうぞご期待ください。

