

市民病院・ワンポイントクリニック

心電図で何が分かる?

臨床検査技師 **山田麻育子**



心電図の検査を受けたことはありますか。ベッドに寝て、両手、両足、胸に10か所電極を付けて検査をします。体への刺激や負担はなく3~5分程度の短時間で行うことができます。

心臓は血液を全身に送るポンプの役割を果たしています。一定のリズムで自ら電気信号を発生し、1分間に60~80回心臓の筋肉を収縮させます。この電気信号を波形として表したものが心電図です。疾患によって特徴のある波形が現れ、その時の心臓の状態を推察することができます。特に不整脈や虚血性心疾患(心筋梗塞や狭心症)の診断に優れています。

不整脈の中で最も多いのが、時折通常のタイミングより早く脈を打つ期外収縮です。心臓の病気がない場合は治療をせずに経過をみることが多いです。比較的高齢の方に多い不整脈に、脈がバラバラになってしまう心房細動があります。心房細動が起こると、血液の流れが滞り血栓(血の塊)ができやすくなり、脳梗塞の原因となることがありますので早め

の治療が大切です。これらの不整脈はカフェインやアルコールのとりすぎ、疲労やストレスなどが原因になることがあります。

心筋梗塞は心臓の筋肉に栄養を送っている冠動脈が、プラーク(コレステロール等脂肪の塊)や血栓で詰まった状態のことを指します。冠動脈が詰まると筋肉に酸素や栄養が届かず、心臓の動きが悪くなります。一般的な症状として激しい胸の痛みや胸の圧迫感、呼吸困難、冷汗などがありますが、無症状で突然発症する場合もあります。心筋梗塞の危険因子として特に高血圧、高脂血症、糖尿病、喫煙があげられます。心当たりのある方は生活習慣を見直してみてもいいでしょうか。

そのほかに心肥大(高血圧等で心臓に負担がかかり壁が厚くなること)やポンプ機能に必要な電解質(カルシウムやカリウム)の異常など、様々なことが分かりますので定期的に心電図の検査を受けることをお勧めします。

休日当番医

診療時間 午前9時~午後5時 事前に電話相談をして受診

| 10月 | 医療機関名 | 診療科目 | 所在地 | 電話番号 |
|--------|---------|-------|-------------|----------|
| 14日(祝) | 森田クリニック | 内科、外科 | 吉見町久米田859-1 | ☎53-2220 |

※休日当番医のほかにも、比企地域には日曜日に診察をしている医療機関があります。日曜日に診察している医療機関は、市HPでご確認ください。

休日・夜間診療

事前に電話相談をして受診

| 名称 | 日時(診療時間) | 施設 | 電話番号 |
|-------------------------------------|---|----------|----------|
| 休日夜間急患診療所 | 月~土曜日午後5時~11時、 日曜日、祝日午前9時~午後11時 | 東松山医師会病院 | ☎22-2822 |
| 休日歯科センター | 日曜日、祝日午前9時から (受付は午前8時30分~11時30分) | 保健センター | ☎24-3920 |
| 比企地区こども夜間救急センター (対象は原則として満15歳以下) | 月~金曜日(祝日、年末年始は除く) 午後8時から(受付は午後7時30分~10時) | 東松山医師会病院 | ☎22-2822 |

埼玉県AI救急相談

チャットで気軽に相談



県AI救急相談

埼玉県救急電話相談

小児・大人共通

☎#7119

(又は048-824-4199)

毎日24時間対応

問 健康推進課

☎24-3921

FAX 22-7435



市HP



健康

麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動

麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動(10月1日から11月30日まで)を実施します。

麻薬・覚醒剤・大麻・危険ドラッグなどの薬物乱用は、健康を害する大変危険なもので、自分の人生だけでなく、家族等周りの人たちの人生までも狂わせてしまいます。

特に大麻は「体に害がない」などの誤った情報で若者を中心に乱用が増加しています。

薬物の誘いには、きっぱりはっきり断りましょう。

薬物乱用は1回でも「ダメ。ゼツタイ。」

正しい知識を身につけ、薬物乱用を根絶しましょう。薬物でお困りの人は、ご相談ください。

問 東松山保健所 ☎22-0280

県薬務課 ☎048-830-3633

特定健康診査を受けましょう

特定健康診査と後期高齢者健康診査を未受診の人は、早めに申込みましょう。

実施期間 12月25日(水)まで

対 ・40歳以上の国民健康保険被保険者

・東松山市後期高齢者医療被保険者

持 ・国民健康保険被保険者証又は後期高齢者医療被保険者証(マイナ保険証)

・特定健康診査等受診券(A4サイズ) ※お手元がない人は保険年金課へお問い合わせください。

申込みの流れ

①受診する医療機関を選ぶ(5月下旬に受診券とともに郵送した健診の手引き又は市HPを参照)。

②協力医療機関へ直接申込み(※セット健診は保険年金課へ)。

問 保険年金課

☎63-5004

FAX 23-0076



市HP

楽しいフラダンス教室

日 11月11・18・25日(月)午前10時~11時30分

11月22日(金)、12月2日(月)午後1時30分~3時(全5回)

場 保健センター

対 市内在住で令和7年3月末日の年齢が64歳以下の人

定 18人(申込順)

申・問 10月10日(木)から直接、電話又はFAXで健康推進課へ。

☎24-3921 FAX 22-7435

※1~3歳までの託児あり(定員5人)。託児希望者は10月24日(木)までに申込時にお伝えください。



市HP



高齢者・福祉

令和6年度いきいきパス・ポイント対象事業

対象事業に参加して会場の受付又は担当課窓口で「いきいきパス・ポイントカード」を掲示するとポイントが付与され、貯めたポイントを地域通貨「ぼたん圓」と交換できます。

対 市内在住の65歳以上の人

ポイント付与期間

令和7年2月28日(金)まで

ぼたん圓交換申込期間

令和7年3月17日(月)まで

※申込みは年度内1回に限ります。

| 今月号掲載の対象事業 | ページ |
|---------------------|-----|
| きらめき市民大学「オープンキャンパス」 | 12 |
| 大腸がん検診 | 16 |
| 特定健康診査を受けましょう | 19 |
| みんなきらめけ!!ハッピー体操 | 19 |
| 第4回スマイルウォーキング | 19 |
| こちらウォーキングセンターです | 21 |
| 月例市民ウォーキング | 21 |

問 高齢介護課

☎21-1406

FAX 22-7731



市HP

みんなきらめけ!!ハッピー体操

介護予防を目的とした体操です。

| ところ | 11月 |
|----------------|-----------|
| 市民体育館 | 18日(月) |
| 唐子地区体育館 | 6・20日(水) |
| 北地区体育館 | 14・28日(木) |
| 南地区体育館 | 8・22日(金) |
| 大岡市民活動センター | 7・21日(木) |
| 野本市民活動センター | 11・25日(月) |
| 高坂丘陵市民活動センター | 5・19日(火) |
| 大岡コミュニティセンター | 5・19日(火) |
| きらめき市民大学 | 11・25日(月) |
| きらめき市民大学(男性向け) | 18日(月) |
| 市民福祉センター | 7・21日(木) |
| すわやま荘 | 19日(火) |

時間 午前10時~11時30分
※大岡・高坂丘陵市民活動センター・きらめき市民大学(男性向け)は午後2時~3時30分

対 市内在住の60歳以上の人

持 フェイスタオル(体操用)、バスタオル・ヨガマット等(敷物用)、体育館履き、飲物

※事前申込は不要。お住まいの近くの会場での参加をお願いします。

問 総合福祉エリア

☎22-5561

FAX 25-3305

高齢介護課

☎21-1406

FAX 22-7731



市HP

第4回スマイルウォーキング

日 11月30日(土)午前8時30分~11時30分

集合 松山市民活動センター

コース 松山市民活動センター→五領町近隣公園→松山市民活動センター(往復約4キロメートル)

対 市内在住のおおむね65歳以上の人

定 30人(申込順)

内 介護予防を目的にサポーターと共にゆっくりと歩く。

持 タオル、飲物、雨具

申・問 11月15日(金)までに直接、電話又はFAXで高齢介護課へ。
☎21-1406 FAX 22-7731