



愛知三の丸クリニック
だより

6月臨時号

(平成30年6月)

健康トピックス

どうされましたか？

不整脈診療の実際①【上室性期外収縮】

愛知三の丸クリニック診療科医長 飯田 将人

6月になりました。心地よい晴れた日が数日続いたかと思うと、その日は朝から冷ややかな雨が静かに降り続いていました。定期的に予約受診する高血圧の患者さんも皆状態が落ちついており、何事もないように一人一人の診察が流れていきます。

白いブラウスに紺色のセーターを着た細見のAさん(54歳、女性)がぎこちない足取りで私の診察室に入ると、緊張した面持ちで、いきなり語り始めました。

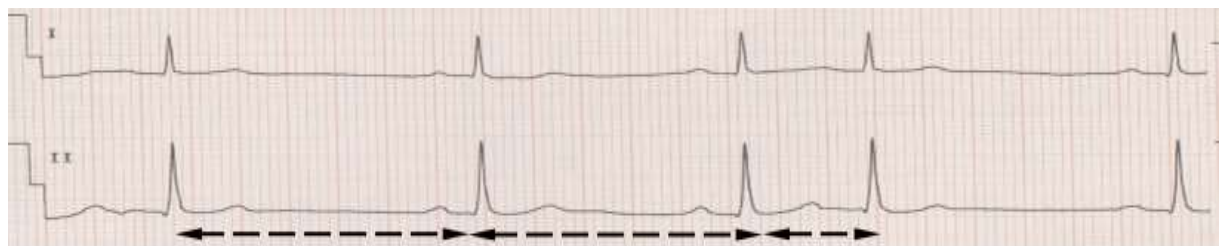
「この頃、じっとしていると特に感じますが、心臓が一瞬とまる気がします。仕事中に多い感じです。自宅ではあまり気になりません。」

Aさんは事務職で一日中コンピューターを使って書類を書いています。去年の夏に受けた定期健診では心電図や採血結果には異常がなく、タバコやお酒はのみません。心臓が停まる感じ以外には、たちくらみやめまいなど脳の循環が悪い症状や、階段や歩行中に苦しくなることもありません。聴診をすると、4、5回に一回心拍がぱたっとわずかに間隔が延長しますが、幸い2秒を越える停止はありませんでした。

すぐに心電図を記録すると上室性期外収縮でした(図1)。血圧は正常範囲で、血液検査ではコレステロールがやや高い以外は、糖尿病、貧血、肝機能異常や腎障害もありません。胸部レントゲンも心臓超音波(図2)も大きな異常はありません。

(図1) 上室性期外収縮の心電図

十分に血液が貯まる前に心臓が収縮することで、心臓から拍出される血液が少なく手首まで届かないため、脈がとまる感じがすることがあります。まったく自覚のない人も多いです。



↑ 正常の心拍 ↑ 正常の心拍 ↑ 正常の心拍 ↑ 上室性期外収縮
上室性期外収縮は正常の心拍よりも短い間隔で早期に出現します

(図2) 心エコー

心臓内腔の形や動きが可視化されます。



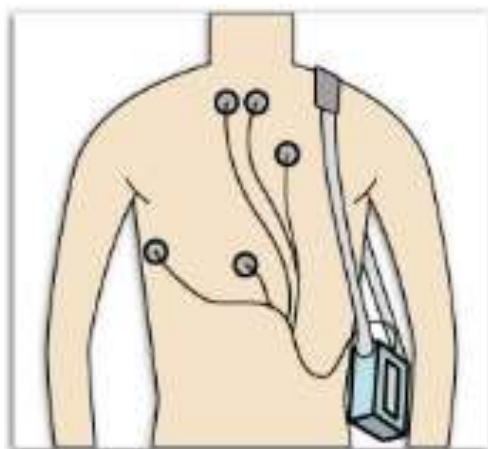
私は説明しました。「上室性期外収縮という不整脈です。脳梗塞のような症状や、無理をした時の心臓の症状もなく、採血結果やレントゲン、超音波で調べてわかる範囲では重篤な心臓病はないようです。このような場合、上室性期外収縮は必ずしも怖い病気ではありませんよ」

途端に A さんの表情が和らぎ、笑顔まで見せました。

「4月から急に仕事量が増えたので緊張していたのです。大変な病気だったらどうしようとおびえていました。」

ホルター心電図と呼ばれる24時間心電図(図3)を記録すると、一日の総心拍数が11万回のうち、上室性期外収縮は3000拍で、ほぼ昼間の仕事に集中して発生し、夜間や就寝中は減少していました。

歩行や通勤で増加する傾向はなく、連発することもあります。結果を説明すると A さんは「治療は必要ですか？薬はありますか？」とまた心配になりました。



(図3) ホルター心電図を装着したところ服を着て日常生活をしながら心電図を記録します。

「上室性期外収縮のみで、心エコーなどで心臓の構造や機能に大きな異常がなく、脳虚血のような重篤な自覚がない場合は治療しないで経過をみます。ただし、緊張や過労、過度の飲酒などで悪化しますので無理を避けてください。また上室性期外収縮が引き金となり心房細動を起こすことがまれにありますので、まったくの放置はしない方がいいでしょう。」

心房細動になると脳梗塞や心不全、高齢者では認知症を起こしやすくなりますので注意が必要です。」

A さんは説明をきいて病気を理解すると、不整脈があまり気にならなくなり、できるだけ仕事に休憩をこまめにとるようにこころがけました。

6か月後にホルター心電図を再検査すると、上室性期外収縮は出現頻度がかなり減っていました。その後2年が経過しましたが、今のところは大きな変わりはありません。良好な経過を示した上室性期外収縮の1例を紹介しました。

しかし、高血圧や糖尿病、飲酒や喫煙の習慣、心臓病の有無などにより治療内容や予後が異なりますので、健診の心電図で上室性期外収縮を指摘された場合は自己判断せずに医師の診療を受けてください。また内容は臨床事実に基づいていますが、A さんは実在人物ではありません。

次回は心室性期外収縮の予定です。

「口臭で もう悩まない」

～口臭の最大の敵は口腔乾燥にあり！口臭対策のヒントは水にあり！～

愛知三の丸クリニック 歯科衛生士 高橋高子

家族に口が臭うと言われる、
私、周りに口臭で迷惑かけていないかしら…
そんなあなたに解決策あり！です。

その解決策とは…

「水でうがいをする！または水を飲む！」ことです。
簡単ですよ。
水で口をゆすぐことで、口の中にいた口臭菌の
70%は外に出ていきますので、口臭は消え、
口の中もさっぱりします。
ぜひ試してみてください！



歯ブラシを使った浮世絵
「めがさめさう」 月岡芳年

どんな時に口臭が強くなるの？…

それは・起床時と空腹時
・緊張している時や無口になっている時です。

口臭の原因は主に3つ ①口腔乾燥 ②舌苔(ぜったい) ③歯周病

①「口腔乾燥」

口やのどが乾燥すると細菌が一気に増加します。

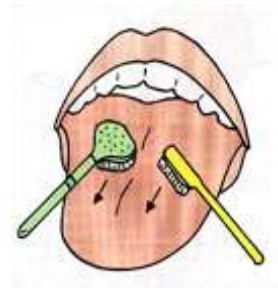
口臭は細菌がつくります。その細菌が増えないようにストップをかけているのが唾液です。寝ている時やお腹が空いている時には唾液は出ませんし、緊張している時や無口になっている時も唾液の分泌は極端に減少します。これが口の中が乾燥すると口臭が強くなる理由です。最も唾液が分泌されるのは食事の時ですので、食事中は口臭が発生しないのが普通です。

②「舌苔(ぜったい)」

口臭の原因の64%は舌の表面の苔(舌苔)や細菌によるものであることが科学的に解明されています！

「食後に口臭がする」これは舌の表面に舌苔(舌の表面に付く白っぽいコケ状の細菌の固まり)ができていると、食後に臭いが顕著になります。

歯を磨いたあと、鏡を見ながら舌ブラシを軽く舌に当て、奥から手前に2～3回優しく動かしましょう。(3列歯ブラシでも代用できます。)



出典：口腔ケア

③「歯周病」

歯周ポケット(歯と歯ぐきの間にある溝)に存在する嫌気性菌(生育に酸素を必要としない細菌)によって、口臭成分が産生されます。歯周病が進行すると歯間ブラシを使った時に生臭い臭いがしたりします。

口臭の原因は他にもあります…

- 口腔内清掃不良や口腔内の疾患によるもの→虫歯の放置など。歯の汚れ1mgには細菌の数は10億存在しています。
- 疾患に由来するもの→糖尿病(アセトン臭、柿の腐った臭い)、扁桃炎(発酵性臭)など
- 飲食物に由来するもの→ニンニク、ニラ、喫煙など

誰でもある程度、口臭がしています。生きている限り、口の中には細菌や酵素があるのでニオイがするのは自然なことです。

口臭を予防するには・・・「**口腔清掃が最も効果的です**」！

- ① **水でうがいをして口臭菌を洗い流しましょう。**
- ② それでも口臭が気になったら、まず歯科を受診しましょう。
- ③ 1年に1回は歯科健診と歯石除去(スケーリング)を受けましょう。
- ④ 喫煙習慣を改善しましょう。
- ⑤ 口臭タブレットは唾液の分泌を促すケアがすぐできます。しかし口臭菌は糖が作る酸性が大好き。砂糖入りは口臭菌が増えてしまいます。ノンシュガーのものを使用して下さい。

**歯科健診とスケーリングは、愛知三の丸クリニック歯科
(052-950-0560歯科直通)をぜひご利用下さい。**



歯ブラシを使った浮世絵
「世事がよさ相」 歌川国貞

ほっと一息! 「お江戸巻物」

左の絵は、江戸時代の浮世絵です。

歯みがきをする女性はしばしば浮世絵に描かれました。女性が右手に持ち、口にしてしているものは、舌のケアまでできる江戸の歯ブラシ、房楊枝(ふさようじ)と呼ばれるものです。

舌の掃除が江戸時代から行われていたことにびっくりですね。江戸の人々はかなり口臭にも気を使ったようです。

江戸時代には、朝に歯を磨く習慣が庶民の間にも定着しました。

房楊枝は、まっすぐな形をしていましたので、歯の裏側が磨きにくかったのが欠点でしたが、明治時代まで使われました。

健診科よりお知らせ

【一般定期健康診断等の受診について】

県が実施する一般定期健康診断等及び地方職員共済組合愛知県支部が実施する希望者検診等を当クリニックで受診される際は、あらかじめインターネットによる予約手続が必要となります。

詳しい手続方法につきましては、県または共済組合から配信されている通知文に記載されていますのでご確認ください。

外来よりお知らせ

【禁煙外来について】(内科)

当クリニックでは、毎週水曜日の午前、内科の下川医師の指導・管理の下に内服薬を用いた禁煙指導(禁煙外来)を行っています。

内服薬による禁煙をご希望の方は、お気軽にご来院ください。

「禁煙外来補助事業について」

地方職員共済組合愛知県支部が実施する、禁煙外来補助事業に申込み、決定された組合員が治療に成功した場合に、治療費の一部を給付する制度があります。

詳しい手続方法につきましては、地方職員共済組合愛知県支部から配信された通知文に記載されていますので、ご確認ください。

【AGA(男性型脱毛症)について】(外科・皮膚科)

AGA(男性型脱毛症)による薄毛でお悩みの方は、外科(毎週火曜日の午後、木曜日の午前)及び皮膚科(毎週木曜日の午後)において、医師の診断の下に内服薬フィナステリド錠(プロペシア錠)の処方を行っています。

AGAは少しずつ進行しますので、できるだけお早目の受診をお勧めしています。

編集後記

愛知三の丸クリニックだよりの感想や取り上げてほしいテーマ等がありましたら下記メールアドレスにご連絡ください。今後の参考にさせていただきます。

E-mail

aichi-sannomaru-hp@oregano.ocn.ne.jp

愛知三の丸クリニック

住所 名古屋市中区三の丸3-2-1
電話 052-961-7011(代表)
052-961-7012(医科予約専用)
052-950-0560(歯科専用)
052-950-0500(健診専用)
県庁内線 4974

(組合員用)