

# 健康と環境

## 特集

1. 健康と環境が変わりました
2. 心電図って何？
3. 岡山対がんシンポジウム2015
4. 病院担当医表



食事



料理教室も毎月開催

休養



リラクゼーションセミナーもあるよ!

## 岡山県健康づくり財団の広報誌 「健康と環境」が変わりました!

本誌は、地域の皆様とより密着し、地域に貢献したいという願いから、活動報告や施設の紹介などを行っています。今回からリニューアルし、より見やすく、分かりやすく、気軽に手に取っていただける広報誌にしたいと考え、年3回の発行を予定しております。皆様の健康のお役に立てることを願っています。



## 岡山県南部健康づくりセンターでは、 新規会員を募集しています。

センターはいわゆるスポーツジムですが、医師、保健師、臨床検査技師、管理栄養士、運動指導員など、スタッフが協力して、「ヘルスチェック」という健康度チェックの結果に沿った健康アドバイスをを行い、健康づくりの三本柱である「運動、食事、休養」をサポートいたします。ぜひ、私達と一緒に健康づくりをしましょう!

健康づくりを  
しよう!



### お問い合わせ先

岡山県南部健康づくりセンター TEL. 086-246-6250  
受付時間 火～金/8:30～22:00  
土・日・祝日/8:30～18:00(月曜は休館日です)

# 心電図って何？

皆さん、人間ドックや職場の健康診断で心電図検査を受けられたことがありますか？  
心電図検査は、日常広く利用される検査で心臓の病気を発見する手がかりになります。

## 心電図とは

心臓は心筋細胞が収縮したり元に戻ったりする運動により血液を送り出しています。  
この心筋細胞を収縮させるために、心臓から発生する電気の流れを記録したものが心電図です。  
健康な人でも心電図の異常がみられることがあるため、心電図の異常＝心臓の病気ではありません。

## 検査の方法

もっとも一般的に用いられるのは12誘導心電図です。  
検査は胸に6か所と両手両足に電極をつけておこないます。  
ベッドに寝て安静にした状態で数十秒間記録します。



## 健診で見つかるもの

脈の間隔や波形の変化から、ある程度の心臓の異常が予想できます。  
今回は代表例として、健診でよく見つかる不整脈や心筋虚血を紹介します。



### 不整脈

心臓は等間隔に脈を打ちますが、間隔が不規則なものを不整脈といいます。

#### 正 常

脈は一定のリズムで1分間に50～100回

♪ トントントントン

#### 期外収縮

脈のリズムが時々不規則になる

♪ トントントーン

#### 心房細動

脈のリズムがいつも不規則で一定でない

♪ トントーントトーン



不整脈は過労やストレスなどが原因の場合が多く治療が必要なことはまれですが、重症度の高い疾患が原因でないか調べるため精密検査になることもあります。

他にも  
あります！

### その他の不整脈

WPW症候群や右脚ブロックのように電気の通り道に異常が見つかるものがあります。  
脈はとんでいませんが、これも不整脈の一種です。





## 心筋虚血

心臓の筋肉に栄養を送る動脈が狭くなり、心臓が栄養不足になった状態を心筋虚血といい、狭心症や心筋梗塞がよく知られています。

健診では、波形の変化をあらわす言葉でST-T異常や陰性Tという言葉がよく使われます。

加齢、喫煙、生活習慣病などが主な原因といわれていますが、変化の程度によって精密検査になることもあります。

ストレス  
による  
心臓病

### たこつぼ型心筋症

災害時など精神的な過度のストレスを受けた後に、心臓の筋肉が収縮しにくくなり、正常に血液を送り出すことができなくなる状態です。心臓の形がたこつぼのようになることからこの名前がつけました。胸の圧迫感や痛み、呼吸困難がみられます。



## 精密検査といわれたら

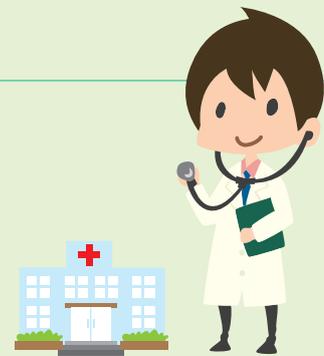
心電図検査で精密検査といわれたら、内科や循環器内科を受診しましょう。

よくおこなわれる検査は次のようなものがあります。

負荷心電図……………運動で負荷をかけ、労作時の心電図をしらべます。

ホルター心電図………小型機械を装着して24時間心電図をしらべます。

心臓超音波検査………心臓の大きさや動きを超音波でしらべます。



**胸の痛みや動悸、その他何か気になることがあればまず病院を受診しましょう**

お問い合わせ先 **保健部** TEL:086-246-6256 / FAX:086-246-6259 / E-mail:hoken@okakenko.jp

## 岡山対がんシンポジウム2015

### 「働きざかり世代（ミドルエイジ）のがんを考えよう」

30代後半から50代の働きざかりと言われる世代では、特に女性が「がん」に罹る割合が高くなっています。今回のシンポジウムでは、女性に発病率の高い乳がんと、がんにかかった場合の心と体のケアについて専門の医師・看護師のお話をお聞きしながら考えていきたいと思えます。

質疑応答の時間も設けておりますので、ぜひ、ご参加ください!!

日 時：平成27年5月30日（土）13:30～16:00  
ピュアリティまきび 2階くじやく（岡山市北区下石井2-6-41）

講 師：岡山県保健福祉部医療推進課  
岡山大学病院乳腺・内分泌外科  
岡山赤十字病院 緩和ケア科  
岡山大学病院看護部・緩和ケアセンター

則安 俊昭 課長  
土井原 博義 教授  
渡辺 啓太郎 副部長  
高下 典子 副看護師長

予約不要  
参加無料

お問い合わせ先 **総務部** TEL:086-246-6254 / FAX:086-246-6258 / E-mail:zaidan@okakenko.jp

# 附属病院外来診療担当表

## [外来予約について]

当院では、外来予約制を実施しております。ご理解とご協力の程よろしくようお願い申し上げます。予約をされていない方も診察させていただきますのでご遠慮なくお申し出下さい。

	月 曜		火 曜		水 曜		木 曜		金 曜		土 曜
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
診療1	院長	福田	小谷	玉置	院長	朝倉	院長	小谷	玉置	木畑	当番医
診療2	小谷		福田		福本		福田 (精検専門)		守谷		
診療3	(精検専門)		朝倉		小比賀		佐々木		朝倉		

### 月～金曜日

受付時間 ● 午前8:30～午前11:30 午後1:00～午後4:30  
 診療時間 ● 午前9:00～正午 午後1:30～午後5:00

### 土曜日

受付時間 ● 午前8:30～午前11:30  
 診療時間 ● 午前9:00～正午 (当番医は、受付にご確認下さい)

2015年4月1日より

(公財)岡山県健康づくり財団附属病院 TEL.086-241-0880 FAX.086-241-9365

健康づくり財団附属病院・岡山大学病院・その他病院  
 どこの処方箋でも受け付けます!

# 岡薬局 田中店




〒700-0951 岡山市北区田中628-1  
 TEL.086-246-0020 FAX.086-246-0800

月～金 9:00～18:00  
 土 9:00～13:00  
 日・祭日/休み