

# 健康エッセイのQ&A

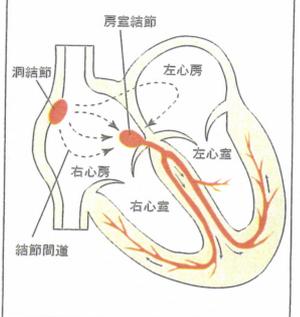
東京都港区・北里研究所病院

内科部長 赤石 誠先生



動悸も息切れもなかった  
 症状が、強くなってきた  
 あれば、無症状の  
 多い不整脈。年齢でも  
 に増えているだけ。注  
 意が必要だ。

図1 心臓の刺激伝導系



## 「不整脈」といわれたら



リズムで収縮と拡張を繰り返して心室に送りこく。洞結節で心室に伝わる。節という心臓部にある特殊な心筋細胞の集まりから発生する電気刺激も拍動している。検査の方法があらはな

① 不整脈とは、心拍のリズムの異常をいいます。「不整脈」といいます。心臓は、通常1分間に60〜100回、規則正しく収縮と拡張を繰り返して心室に送りこく。洞結節で心室に伝わる。節という心臓部にある特殊な心筋細胞の集まりから発生する電気刺激も拍動している。検査の方法があらはな

### みちやん 愛鳥週刊の巻



③ 発見は、むずかしい。不整脈は、不整脈を起す原因の心電図

図2 不整脈の心電図

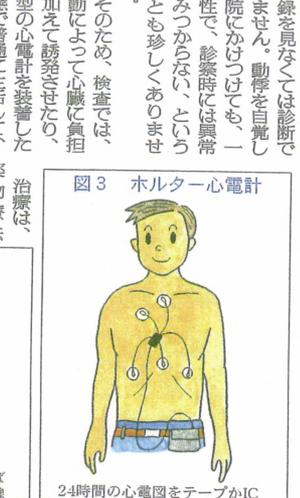


④ 治療、予防法を教える。不整脈の対応で一番大切なのは、何のために治療するのかということ。生活習慣を改め、ストレスの過剰、過労、カフェインの過剰摂取、喫煙などを避けて、不整脈の予防に役立てていく。また、暴飲暴食や睡眠不足、ストレスの過剰、過労、カフェインの過剰摂取、喫煙などを避けて、不整脈の予防に役立てていく。

図3 ホルター心電計



図4 携帯型心電図記憶装置



**外出中に身体の不調、痛くて動くこともできない... どうしましょう？**

**ALSOKの あんしんメイト** があれば、**通報ボタンをワンプッシュするだけ！**

ALSOK 総合警備保障

**基本料金** 月々わずか**924円**(税込)で4つ心安心をご提供します。

1. 現在位置がわかる
2. メールが送れる
3. ワンプッシュで通報ができる
4. ガードマンが現場に駆けつける

※ご契約時には写真が必要ですよ。

資料のご請求・お申し込みはこちらへ

ALSOKテレホンサービスセンター

**0120-3864-24** (受付:毎日9時~18時)

ホームページアドレス <http://www.alsok.co.jp/>

**総合警備保障**