PLAZA IMS

2024.2
VOL. 22

いま、もっと、しってほしい IMSグループの医療活動

IMS(イムス)グループ 東戸塚記念病院

院内や病気に関するHOT NEWSをお届けします

TAKE FREE

Catheter
カテーテル アブレーション治療
Ablation

内科
上野 亮
Akira Ueno

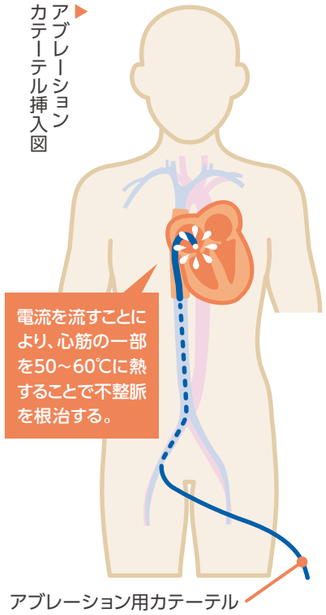
新導入

不整脈の治療に最新技術導入！

皆様の中に、動悸や不整脈症状でお悩みの患者様はいらっしゃいますか？ 頻脈性不整脈の中には、発作性上室性頻拍、心房粗動、心室期外収縮など、カテーテルアブレーション（心筋焼灼術）により治療できるものがあります。

軽い鎮静剤を投与、局所麻酔後に数本のカテーテルを頚部および大腿部から挿入し、電気生理学的検査にて治療する場所を決定します。最後に専用のアブレーション用カテーテルを挿入し、目的の心臓の部位まで到達後、電流を流して接触している心臓の筋肉のわずかな部位を焼灼します。不整脈の種類によりますが、治療時間は概ね2～3時間、2泊3日での治療が可能なことが多いです。当院では循環器内科の医師と協力し、治療にあたらせていただきます。症状でご不安な点がありましたら、内科外来にご相談ください。心電図、心エコーなど必要な検査をさせていただきながら、治療可能か判断させていただきます。

※心房細動に対するカテーテルアブレーションに関しては、現在準備中です。もう少しお待ちください。



INDEX

1面 カテーテル アブレーション治療の紹介
2面 【特集】不整脈とは?
3面 がんばらない体操・新任医紹介
4面 おいしい健康レシピ・インフォメーション

PLAZA IMS
東戸塚記念病院 広報誌 プラザイムス Vol.22 2024年2月発行
制作・発行 東戸塚記念病院 広報企画室（竹永・外山） 本誌記載記事・写真等、無断転載禁止

～ 管理栄養士による ～

おいしい健康レシピ

手軽に栄養補給！

簡単！カップ de オムレツ

レンジで2分！

忙しい朝におすすめ！

油を使わないのでヘルシー！
卵、トマト、キャベツで彩り鮮やか。
野菜の食物繊維や豆乳には動脈硬化予防が期待できます。

材料（1人分）

- 卵 ―― 1個（50～60g）
- 千切りパックキャベツ ―― 25～30g
- トマト（ミニトマト2個） ―― 25g
- 豆乳 ―― 10㎖（小さじ2）
- 顆粒コンソメ ―― 小さじ1/2
- ケチャップ ―― お好みで

作り方

1. マグカップに卵を割り入れ、溶きほぐす。
2. 顆粒コンソメと豆乳を混ぜ入れ、4等分にしたミニトマトと千切りキャベツを加えて、さらに軽く混ぜる。
3. ラップをしないで600Wのレンジで40秒加熱し、取り出してかき混ぜる工程を2回繰り返す。
   ※2回目の加熱後、卵が固くなってきた部分も混ぜる。
4. 3回目に600Wのレンジで40秒加熱したら完成。そのまま食べても、ケチャップをかけても美味しいです！

※ご家庭の電子レンジや加熱具合に応じ、加熱時間を調節してください。

※ 卵はコレステロールを含みますが、1個50gあたり210mgですので毎日食べ過ぎなければ許容範囲です。

ひざの痛みでお悩みの方 手術する前にご相談ください

自分の血液を使った
APS再生治療

手術なし！ 3step
1. 採血
2. 血液を加工
3. ひざに注入

お気軽にお問合せください 045-825-2111

参加無料 健康フェスタ

月に1回、健康フェスタを開催しています！ 骨密度測定など、様々なイベントを企画しています。ご参加お待ちしております！

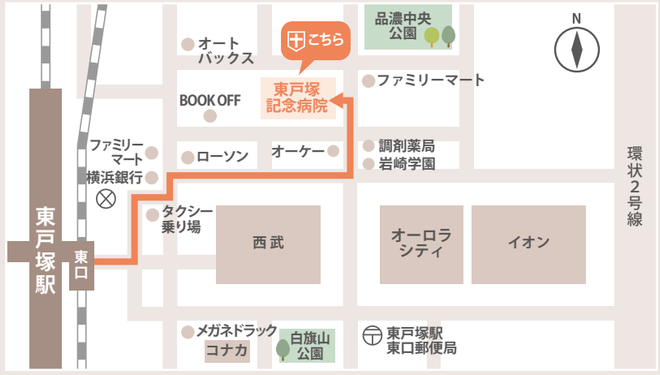
日時 第4土曜日 11:00～15:00

場所 西武東戸塚S.C 7階 ファーストブリッジ

IMS(イムス)グループ 東戸塚記念病院
https://www.higashi-totsuka.com/

住所 〒244-0801 神奈川県横浜市戸塚区品濃町548-7
電話 045-825-2111（代表）
FAX 045-820-6061
交通 JR横須賀線・湘南新宿ライン「東戸塚駅」東口 徒歩3分

ホームページ
LINE

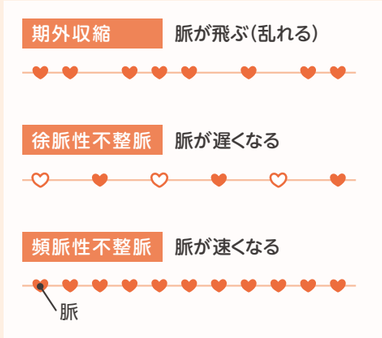


特集 不整脈とは？

心臓には刺激伝導系という電気の通り道があり、その道を一定のリズムで伝わることにより1分間に60～100回規則正しく心臓が動いています。ところが、異常な電気刺激が発生することで脈が速くなったり、心臓の刺激伝導系がうまく伝わらないことで脈が遅くなったりすると、心臓が収縮する速さやリズムに乱れが生じ不整脈が起こります。

脈が飛ぶ(期外収縮)、脈が遅くなる(徐脈性不整脈)、脈が速くなる(頻脈性不整脈)の3タイプに分けられます。不整脈とは簡単に言うと、心臓の電気系統のトラブルです。

図：不整脈のタイプ



やってみよう！不整脈の自己チェック

- □ 安静にしている時にドキドキすることがある。
- □ 脈が乱れたような感じがする。
- □ 目の前が暗くなり、倒れそうになったことがある。（倒れたことがある。）
- □ 突然めまいがすることがある。
- □ 飲酒、喫煙したときにドキドキすることがある。
- □ 寝ている時に動悸で目が覚めることがある。
- □ 体がだるく疲れやすい。
- □ 階段を上ったり、小走りしたときに息切れがひどい。

判定結果

3つ以上のチェックがあり、症状が気になるようでしたら、医師にご相談ください。

※疾病などがあることを確定するものではありません。

不整脈の主な原因は？

① 心臓の病気
心筋梗塞、心筋症、心不全、心臓弁膜症、先天性心疾患など

② その他の病気
高血圧、甲状腺の病気、慢性閉塞性肺疾患など重い肺の病気

③ 薬の成分
一部の降圧薬、一部の抗うつ薬、抗不整脈薬

④ その他
加齢、ストレス、睡眠不足、疲労、アルコールやコーヒーのとりすぎ、肥満など

図：脈の測り方

＜脈拍数の測り方＞

1. リラックスした状態にする。
2. 回数をチェックする。原則1分間測定する。脈が飛んだりしていない場合は、20秒間測定し3倍してもよい。
3. リズムをチェックする。

＜健康の目安となる脈拍数＞

1分間に60～100回が正常値とされています。正常な脈は規則正しいリズムで伝わります。※正常値はあくまでも目安です。

※日頃の脈拍数を把握しておくことで、体の異常に気付ける可能性があります。

不整脈治療の最新技術について聞いてみた！

カテーテルアブレーション治療

上野医師

最前線で活躍する上野医師にお話を伺いました！

広報室T

こんにちは。今回、当院に新しく導入したカテーテルアブレーション（心筋焼灼術）による治療について、お話を聞かせてください！

カテーテルという管を心臓内に挿入して、不整脈のもととなる異常な部分に高周波電流を流し焼灼を行います。外科的な手術に比べて、患者さんの体への負担が少ない治療です。

体への負担が少ない治療というのは嬉しいですね！

治療で使われる3次元マッピングシステムという技術で、患者様の心臓を立体的に再現した画像をもとに、治療を行うそうですね。

はい。技術が急速な進展を遂げています。自動車運転中にカーナビゲーションで自分の車の位置が地図上でわかるように、心臓の中でカテーテルの位置を立体的に把握することが可能になりました。これによりカテーテルアブレーション治療の有効性、安全性が飛躍的に向上したといわれています。

治療の不安が軽減されますね。実際に治療した患者様の反応など、いかがですか？

動悸や息苦しさなどの症状が軽快し、楽になった、不安がなくなったとお話しいただける患者様が多いです。

医療の進歩によって多くの不整脈が治癒可能な時代になってきているんですね。解りやすい解説、ありがとうございました！

アボット社製エンサイトシステム

リハビリテーション科 監修

がんばらない体操

‘始めてみよう’編

日常に取り入れやすく、また楽しく取り組める運動をご紹介します。
ぜひ、チャレンジして、体調の変化を感じてみてください！

効果　体力向上　筋力維持　心臓の負担減少

1 座った姿勢でもも上げ

座った姿勢で背筋を伸ばし、ももを交互に上下します。

左右10～20回 × 2～3セット

ポイント　できれば背もたれに、もたれかからないようにします。

2 椅子からの立ち上がり

両手を胸元で交差させ、椅子からゆっくり立ち上がります。

10～20回 × 2～3セット

ポイント　ふらつく場合は、何かにつかまりましょう。

3 立った姿勢でかかと上げ

前を向き、膝をしっかり伸ばした姿勢で、かかとを上げて背伸びをします。

10～20回 × 2～3セット

ポイント　天井に吊り上げられるような感覚で体を伸ばします。

4 片足立ち

手すりや壁につかまりながら、片足立ちをします。

左右1分 × 2～3セット

ポイント　身体をまっすぐに保つことを意識し、傾かないようにします。

Point！　1週間に2～3日を目標に、できる範囲で日常に取り入れてみてください！

お知らせ

新任医師紹介　救急医として復帰できることに喜びを感じています。

救急科
片渕 真樹
Maki Katabuchi

profile

福井医科大学（平成12年卒）
日本救急医学会 専門医
日本医師会 認定健康スポーツ医
日本医師会 認定産業医

皆様、はじめまして。令和６年１月に入職しました片渕真樹と申します。多様な疾患に、様々な手掛かりと自分自身のこれまでの知識、経験をもって立ち向かって行くのが救急の醍醐味です。それが地域の皆様のお役に立てることを祈念しております。今後のご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

内科
上野 亮
Akira Ueno

profile

医学博士
日本内科学会 認定内科医
日本内科学会 総合内科専門医
日本循環器学会 循環器専門医
日本不整脈心電学会 不整脈専門医