

STEP

健やかな暮らしのために **すてっぷ**

Take
free



特集

放っておくと怖い

不整脈のはなし

遠州病院 循環器内科

健康をつくる
情報誌

2025. **8**

 **JA 静岡厚生連**

JA 静岡厚生連は 2025 国際協同組合年に賛同しています



国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

vol. **573**

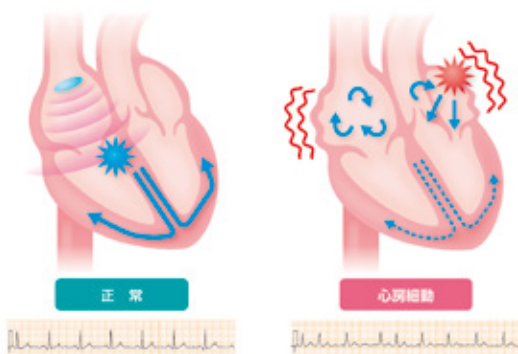
心房細動（しんぼうさいどう）という名前の不整脈は中高年に多くみられる不整脈のひとつで、日本でも患者数は年々増加しています。日本人は2005年時点ですでに約70万人以上の心房細動患者がいるとされ、2050年にはその数は100万人を超え、総人口の1.1%を占めるとも言われています。では、心房細動とは一体どんな病気なのでしょうか？

心臓のリズムが乱れる病気

私たちの心臓は、電気信号によって規則正しく収縮し、全身に血液を送り出しています。この電気信号の異常で起こるのが不整脈です。

中でも、心房細動は心臓の上部にある「心房」と呼ばれる部位が小刻みにけいれんするように速く不規則に動いてしまう状態です（図1）。このため、安静にしても脈が速く不規則になります。動悸や息切れ、疲れやすさを感じる人もいれば、まったく自覚症状

を感じない人もいます。自分で気づかないうちに発症、進行しているケースも少なくありません。



（図1）心房細動の心電図波形（正常との比較）心房細動週間ウェブサイトより

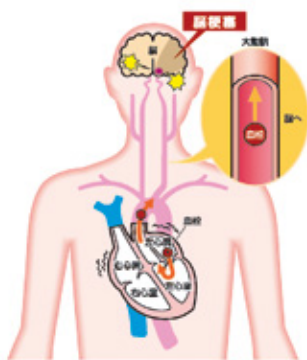
放置すると

「脳梗塞」の原因に

心房細動が注意すべき病気とされる理由は、「脳梗塞」の原因になるからです。

心房が正常に収縮せずけいれんを続けることで、心房内に血液がよどみや

すくなり、血の塊（血栓）が形成します。この血栓が血流に乗って脳へ飛んでしまつと脳の血管を詰まらせて脳梗塞を引き起こします（図2）。しかも心房細動が原因の脳梗塞は、心臓から飛んできた血栓が脳の血管の根本の方で詰まってしまうために重症になる傾向があります。命にかかわることもあり、一命をとりとめても寝たきりや後遺症が強く残ることがあります。



（図2）心臓から脳へ血栓が流れていくイラスト図心房細動週間ウェブサイトより

治療法は？

最近は薬だけじゃない

心房細動の治療は大きく分けて、「血栓予防」、「脈のコントロール」、「リズム

ムの回復」の3つです。

まず最も重要なことは、脳梗塞を防ぐための「血栓予防」です。抗凝固薬と呼ばれる薬を使って心臓内に血栓がでにくくします。

次に「脈のコントロール」では、心拍数が早くなりすぎないように調整をします。これにより動悸などの苦痛症状の軽減や、心臓が疲弊して心不全に至らないようにします。

さらに「リズムの回復」では、抗不整脈薬と呼ばれる薬や電気ショック、

遠州病院 循環器内科
診療副部長

松倉 学



そして最近の治療の主流であるカテーテルアブレーション治療によって正常な脈に戻すことを目的とします。

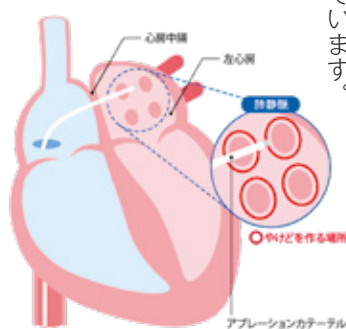
アブレーション治療って？

アブレーション治療とは、カテーテルと呼ばれる細い管を足の付け根（鼠径）から心臓まで入れて、不整脈の原因となる心房内の異常な電気信号の出どころを焼灼（または冷却）して不整脈を根治あるいは出にくくする治療法です。

心房細動の多くは、左心房とつながる肺静脈という場所からトリガー（引き金）となる不整脈信号が出現し、それをきっかけに心房細動が発生すると言われています。左心房と肺静脈の境目を焼灼（または冷却）することで不整脈信号が心房へ伝わらないようにする「肺静脈隔離術」が現在の心房細動アブレーション治療の基本です（図3）。

最近の研究によると、アブレーション治療を早期に行えば行うほど治療成績が良いとされ、やはり早期発見、早

期治療が重要です。アブレーションの方法も従来の高周波電流での焼灼、あるいは冷凍冷却法に加えて、高電圧をかけて電場を形成することで心筋細胞を選択的にアブレーションするパルスフィールドアブレーションという新しい治療法も行われており、より安全で負担の少ない手術を目指して進化を続けています。



（図3）肺静脈隔離術のイラスト

早期発見にウェアラブル機器が役に立つ？

不整脈の診断に心電図の所見は欠かせません。ホルター心電図検査やイベントレコーダーなどを用いて診断のための検査を実施するわけですが、検査の際に必ず不整脈発作がつかまるとは限りません。

最近では、患者さん自身が購入され

るスマートウォッチや携帯型心電計などのウェアラブル機器（手首や頭などに装着する小型端末）によって自身の脈を「日常的に」チェックすることができるようになりました。これらの機器を用いることで、心房細動の早期発見に大きく貢献しています（図4）。

高齢者、高血圧、糖尿病、心疾患がある方は心房細動を発症しやすいとされています。日常的に脈をチェックする習慣を持ち、脈が「とぶ」「速い」「不規則」と感じたら、一度医療機関で診てもらったことを検討してみてください。その際にウェアラブル機器のデー



（図4）AFのスクリーニングと診断に用いられる各デバイスの特徴
日本循環器学会／日本不整脈心電学会共同ガイドライン 2022年改訂版
不整脈の診断とリスク評価に関するガイドライン。 https://www.j-circ.or.jp/cms/wp-content/uploads/2022/03/JCS2022_Takase.pdf.
2025年5月閲覧。（注釈：AF＝心房細動）

タがあれば、より早く診断にたどりつけるかもしれません。

おわりに

心房細動は放っておくと重大な合併症を引き起こす可能性のある不整脈です。しかし、早期発見と適切な治療によってコントロールが可能な病気でもあります。「年のせいだから」「今のところ症状はたいしてないから」といつて見過ごさず、自分の脈、心臓のリズムが正常であるかを気にしてみてください。気になる症状があればかかりつけ医や専門医に相談をしてみてください。

（参考文献）

- 1) Int J Cardiol
2009; 137:102-107
- 2) N Engl J Med 1998;
339: 659-666
- 3) 2024年JCS/JHRSガイドライン
インフォカスアップデート版不整脈治療（日本循環器学会／日本不整脈心電学会共同ガイドライン）

うちde 体操

健康な毎日はきっとあなたを
輝かせます！
今日からできる一歩を、
一緒に踏み出しましょう！

遠州病院リハビリテーション科
理学療法士 秋山大地



膝痛予防の第一歩！

理学療法士が教える簡単運動

「膝が痛いな…」って感じることはありませんか？実は日本中で約3,000万人もの人が膝の悩みを抱えていて、高齢化が進むにつれてどんどん増えていきます。なぜ痛くなるのか。それは加齢や運動不足が主な原因。さらに一度痛むと動くのが億劫になって、それがまた症状を悪化させちゃうことも…。

そこで、毎日のちょっとしたケアが、膝の健康を守るのに大切になります。

ここでは、自宅で簡単にできる、膝周りの筋肉を鍛えて柔軟性を高める体操をご紹介します。無理なく続けられる体操で、膝への負担を減らして、いつまでもアクティブな毎を送りましょう！

case 01

もも裏(ハムストリングス)のストレッチ

太ももの裏側にあるハムストリングスが硬いと、膝に負担がかかることがあります。柔軟性を高めることで、膝の動きがスムーズになります。

- ①椅子に座り片脚を伸ばす。
- ②つま先を上に向けたまま、両手をつま先に近づける。
- ③ももの裏が伸びているのを感じながら、痛みを感じない程度に行いましょう！



片脚10-20秒キープ！
左右交互に各2-3回
繰り返しましょう！

壁を使ったストレッチ

case 02

太もも前側(大腿四頭筋)のストレッチ

太ももの前側の筋肉の柔軟性を高めることで、膝の曲げ伸ばしが楽になり、歩行や立ち上がり動作がしやすくなります。



②もう片方の手で同じ側の足を掴み、踵をお尻に引き寄せる。

①片手で壁に触れて立つ。

- ①椅子等の安定したものにつかまり、足は肩幅、つま先は少し外向きにして立つ。
- ②ゆっくりと膝を曲げて腰を下ろす。
- ③膝がつま先よりも前に出ないように注意しながら、最大で太ももが床と平行になる手前で止める。
- ④5秒キープし、ゆっくりと元の姿勢に戻す。

まとめ

無理なく楽しく続けるのが秘訣！痛みを感じたら休憩して、自分のペースで行いましょう。毎日のちょっとした運動で元気な膝を作り、アクティブな生活を満喫しましょう！

膝の位置に
注意！



10回を1セット
2〜3セット繰り返しましょう！

case 03

スクワット

太ももの筋肉(大腿四頭筋、ハムストリングス)と、お尻の筋肉(大臀筋)を総合的に強化します。膝関節の安定性を高め、歩行や立ち上がりの動作をスムーズにします。



気になるアレコレ

病院に聞いてみました

マイナンバーカードを
保険証として使うメリットを教えてください



マイナ保険証とは

今まで健康保険証で行っていた医療保険の資格確認を、マイナンバーカードで行う仕組みです。

令和6年12月より従来の健康保険証は発行されず、マイナンバーカードの保険証利用を基本とする仕組みに移行しています。

回答者
静岡厚生病院
医事課



マイナ保険証のメリット

より良い医療を受けることができる

患者さんに同意を得たうえで、医師等が過去の診療情報、お薬情報・特定健診結果を確認でき、身体状態や他の病気を推測して治療に役立てることができます。初めての医療機関に受診したとしても、正確なデータが連携されるため、普段受診している医療機関と同様に安心して適切な治療を受けることができます。

手続きなしで高額な窓口負担が軽減される

急な病気や怪我で手術や入院をすることになっても、マイナンバーカードによる資格確認で高額療養費制度※が適用されます。

※マイナ保険証を利用すれば、限度額適用認定証は不要となり、高額療養費制度における自己負担限度額を超える支払いが免除されます。低所得者の方は申請が必要です。

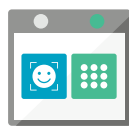
マイナ保険証の使い方

01



マイナンバーカードを顔認識付きカードリーダーに置く

02



顔認証か暗証番号(マイナンバーカード申請時に設定した4桁の番号)を入力

03



過去の診療・お薬・特定健診等の情報提供の同意事項の確認・選択

04



受付完了

マイナンバーカードは有効期限があり、更新が必要です。

マイナンバーカードをお持ちでない方は住民票のある市役所や区役所等で交付申請が必要です。従来の保険証は令和7年12月1日まで使えます。

マイナンバーカードがお手元がない方は、従来の健康保険証の有効期限内に交付される資格確認書をお持ちください。

今回のテーマは予防接種の有用性です

JA静岡厚生連では、病気や介護、子育てなどに関することの相談にお応えする窓口として、各病院・施設に「よろず相談窓口」を設置しております。

ご相談には、看護師やケースワーカーなどの専門職員が対応いたします。詳しくはこちら▶



相談
無料



静岡厚生病院

市民公開講座開催のご案内

「おまち」から発信！静岡3病院が語る健康と医療

協定を結んだ静岡市立静岡病院・静岡厚生病院・静岡赤十字病院が合同で市民公開講座を開催します。

- ①「負担の少ない心臓弁膜症の手術」（静岡市立静岡病院循環器内科・大西芽衣医師）
- ②「静岡から考える女性の健康支援」（静岡厚生病院産婦人科・中山毅医師）
- ③「それって本当に大丈夫？もう大丈夫。老眼、白内障、緑内障がよくわかるおはなし」（静岡赤十字病院眼科・松岡貴大医師）

日時 2025年9月26日(金) | 14:00～16:00 (開場 13:30)

会場 札の辻クロスホール 葵区呉服町 1-30 札の辻クロス 6 階

申込方法 専用フォーム



二次元コードより専用フォーム内、書式にしたがって入力、送信してください。

←お申し込みはこちら

or

メールの場合

件名を「市民公開講座参加申込希望」とし、
kikaku@shizuoka-med.jrc.or.jp まで
 ①氏名②住所③電話番号を明記の上、
 メールを送信してください

- ✓ 参加無料
- ✓ 要予約
- ✓ 先着150名

【お問い合わせ】 静岡赤十字病院 総務企画課 市民公開講座担当 ☎ 054-254-4311

介護老人保健施設 きよみの里

6/10火

演奏会を開催しました

きよみの里にボランティアさんが来てくれました。デジタルクラリネットで「時の流れに身をまかせ」や「川の流れのように」など11曲を演奏してくださいました。

通所リハビリテーションの利用者さんは、生演奏に合わせて口ずさんだり手拍子をしたりして楽しみました。



きよみの里ではボランティア活動をしてくださる方を募集しています。

- ・唄、楽器など趣味、特技を活かしたい
- ・お話し相手になるのが好き
- ・本の朗読ならできそう
- ・草花の手入れが好き

お問い合わせ

介護老人保健施設 きよみの里 TEL 054-369-7700
 (月曜日～金曜日 9:00～17:00) ボランティア担当まで

SNS

各種
やっています！

Instagram



Facebook



YouTube



最新情報更新中！
 ぜひチェックしてみてください！

静岡厚生病院

7/5^土

健康増進セミナー

静岡市のパルシェで健康増進セミナーを開催しました。産婦人科 古川琢麻副医長による「私らしく、いつまでも～更年期から始める漢方・食事ケア～」とリウマチ科 松本拓也診療部長による「ロボット支援人工ひざ関節手術による当院の取り組み」について話をしました。



中伊豆温泉病院

6/12^水

「温泉の効能について」講演

健康管理課の石川保健師が「温泉の効能について」講演を行い、「J A ふじ伊豆女性部 伊豆の国地区戸田支部」と「沼津市戸田地区 ボランティアグループくるらの家」の49名が参加しました。

講演では、泉質ごとの効能や、温泉が持つリラックス効果、血行促進といった具体的な健康効果や安全に温泉を楽しむために重要なことをお話しました。



浜松厚生看護専門学校

6/18^水

卒業生と語る会

J A 静岡厚生連の4病院で活躍している卒業生8人を招いて「卒業生と語る会」を開催しました。3年生37人は、卒業生から4病院の特徴、今の病院を選んだ理由、仕事のやりがいなどの話を聞き、就職に向けて真剣に考えていました。



特別養護老人ホームいはらの里

6/18^水

おやつ作り

いはらの里で、15時のおやつにパンケーキ風おやきを作りました。職員が抹茶風味の生地を焼き、入所者さんがあんこ生クリームをのせて仕上げ。

完成したおやきは、皆でおやつにいただきました。



外来診療担当医師一覧表

今月は外来診療担当医師一覧表の掲載がございません。
各病院の一覧表は下の二次元コードを読み取るとご覧いただけます。

遠州病院



静岡厚生病院



清水厚生病院



中伊豆温泉病院



健康食彩 レシピ

今月のテーマ
減塩食



料理のPoint

ナスは表面にツヤ・ハリがあり、キズがなく、ヘタの切り口が新しく、トゲが尖っており、ずっしりとした重みがあるものを選ぶと良いでしょう。今回はごま油と花かつおの香りと酢の酸味を利用し、醤油の量を調整することで少ない塩分で美味しく食べられる料理をご紹介します。

静岡厚生病院 管理栄養士
医療技術部長 奈良 和幸



塩分摂取と高血圧は大きな因果関係があります。高血圧は動脈硬化や心筋梗塞などの原因になります。塩味以外に「酸味」や「香り」、うまみ食材を活用しましょう。

ナスとトマトの ごま酢あえ

調理
時間 15 分

栄養価
(1人分) 79 kcal

カロリー

たんぱく質 2.7g
脂質 4.8g
塩分 0.4g

材料 (4人分)

- ナス(中)・・・200g (2本)
- トマト(中)・・・200g (1個)
- 油揚げ・・・1枚
- 葉ネギ・・・1～2本
- 酢・・・大さじ1と2/3
- 砂糖・・・大さじ1と1/2
- ごま油・・・小さじ2
- 醤油・・・小さじ2
- 花かつお・・・少々

調味料

作り方

- ①ナスはヘタを取り、虎むきにしてラップをし、500Wのレンジで3分間加熱する。
さらに、ラップを外してオーブントースターにのせ、軟らかくなるまで焼き、縦半分にし、横2cm幅に切り、冷ましておく。



- ②トマトは、縦半分に切り、ヘタを取り除き、2cm角に切る。
- ③油揚げは、熱湯をかけて油抜きをし、油をひかないフライパンでこんがり焼き、3等分に切り、1cm幅の短冊切りにし、冷ましておく。
- ④葉ネギは、小口切りにしておく。
- ⑤①と②と③を混ぜ合わせ、調味料を加えてさらに混ぜ合わせ、器に盛付け、葉ネギと花かつおをのせて出来上がり。



過去のすてっぷで紹介したレシピをcookpadで公開しています。
右の二次元コードよりアクセスして、ぜひ調理してみてください!▶▶



アンケート

下のアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で、農協全国商品券をプレゼント! 農協全国商品券は、県内ファーマーズマーケット等で使えます。

- Q1 本誌をどこで手に取りましたか?
1 病院 2 JA 3 その他()
- Q2 今月号でよかった記事は?
1 表紙 2 特集 3 体操 4 Q&A
5 News & Topics 6 レシピ
- Q3 読んでみたい記事は?
- Q4 ご意見・ご感想

応募方法

ハガキで応募

ハガキに必要な事項を記入してお送りください!

OR

アンケートフォームから応募

右の二次元コードを読み取って簡単応募!▶▶▶

《締め切り8月21日(木)》

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。
※ ここで寄せられた個人情報は厚生連広報事業、記念品の発送以外には使用いたしません。

422-8006
静岡県駿河区
曲金三丁目8番1号
JA静岡厚生連
すてっぷアンケート
8月号係

1. 郵便番号
2. 住所
3. 氏名
4. 電話番号
5. 年齢
6. 職業
7. アンケートの回答



すてっぷのバックナンバーはこちら♪▶

