自分らしい人生を全うするために

第8回 生き方と逝き方の未来設計塾

現実と向き合いながら、これからも住み慣れた家、地域で生活するために今できることは何かを考えてみませんか。

日　時　１２月 ２日 （水）１３時３０分～１５時３０分
会　場　日和佐公民館 ３階 大集会室

からだが動く　心が躍る　心も身体もリフレッシュ
講師　TRY企画　株本 泰輔　先生
※体操です。動きやすい服装でお越しください。

12 月　地域包括支援センター行事

日	場所	内容	時間
1日(火)	木岐公民館	手芸講座	13：30～15：30
2日(水)	日和佐公民館	生き方と逝き方の未来設計塾	13：30～15：30
3日(木)	由岐公民館	いきいき体操	13：00～15：00
4日(金)	医療保健センター	ノルディック・ウォーク	14：00～16：00
7日(月)	由岐公民館	太極拳	9：00～
8日(火)	日和佐公民館	ストレッチ教室	10：30～11：30
	由岐公民館	リフレッシュ体操	13：00～15：00
9日(水)	赤松基幹集落センター	総合相談	13：30～15：30
10日(木)	由岐公民館	ノルディック・ウォーク	9：30～11：30
	日和佐公民館	いきいき体操	13：00～15：00
	日和佐公民館	手芸講座	13：30～15：30

日	場所	内容	時間
11日(金)	日和佐公民館	太極拳	9：00～
	阿部公民館	総合相談	13：30～15：30
15日(火)	日和佐公民館	ストレッチ教室	10：30～11：30
	志和岐公民館	総合相談	13：30～15：30
17日(木)	日和佐公民館	リハビリ体操	13：00～15：00
18日(金)	日和佐公民館	太極拳	9：00～
	木岐公民館	総合相談	13：30～15：30
21日(月)	由岐公民館	太極拳	9：00～

※ 新型コロナウイルス感染症の状況によって開催を延期または中止する場合があります。

日和佐診療所 ～ 臨床ノート ～

病名：「心房細動」

心房細動（しんぼうさいどう）は不整脈の一つで、本来は一定のリズムで活動すべき心房が痙攣したように細かく震え、血液がうまく全身に送り出せなくなった状態です。ストレス、飲酒、喫煙、過労、加齢等が誘引となります。弁膜症や虚血性心疾患等の心臓病、高血圧、甲状腺機能亢進症などの病気をもっていると発症の危険が高まります。動悸やめまいなどの症状を自覚することがありますが、すぐに命にかかわることはありません。

しかし、心房の中に血液のよどみが生じ、血液の塊（血栓）ができやすくなり、この血栓が脳の血管を詰まらせると脳梗塞になります。これを予防するために血液を固まりにくくする抗凝固薬という薬を使います。心房細動を正常な脈拍に戻すための治療としては、抗不整脈薬を使う薬物療法や、カテーテルを使って心房細動の原因となる部位を焼灼するカテーテルアブレーションがあります。

心房細動は高齢になるほど頻度が増え、誰でもかかる可能性があります。動悸などの症状があるときは心電図検査を受けて下さい。

日和佐診療所　内科：影治好美 医師
【内科の診療は月曜日～金曜日（午前９時～12時、午後２時～５時）】