



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今日のドクター  
木村正雄先生  
木村内科医院・院長



## 動悸の原因・検査・治療について

皆さん、これまで一度は動悸が気になったりしたことがあるのではないのでしょうか。外来で診療をしていると、動悸を訴えて来院される方がたくさんいらっしゃいます。しかし、動悸といってもその症状はいろいろあります。脈が時々飛ぶのも動悸ですし、脈がばくばくと速く打っているのも動悸です。他にはなんとなく胸がざっぱりしない、脈が強く打つのが気になる、など様々です。

動悸の原因としては、代表的なものは不整脈です。皆さん、一番それを心配されて来院されるのですが、まず大事なことは、症状がある時に来院するという事です。よく「昨日すごく動悸がしたが、今は治っている」という訴えを聞くのですが、それでは治療ができないのです。不整脈といっても千差万別、実は治療を必要としないものもたくさんあります。動悸の症状がなくても不整脈は結構出ていることが多く、実は健康人でも1日を通していくらか脈が跳んだりするのが当たり前にあります。不整脈は治療の必要がないものもあれば、いろんな病気の原因となるものまで様々です。ですから、動悸がして具合が悪い時に心電図を記録して、その正体を明らかにするのが一番いいのです。

でも、すぐ止まってしまう不整脈もありますし、症

状があった時どうしてもすぐ病院に行けなかったという場合もあります。そういう時は、24時間連続で心電図を記録する機械を付けて行ってもらいます。最近の機械は小さく、検査中入浴は出来ませんが、日常生活には支障が無いようになっています。検査中に症状があれば、その時間に治療を要する不整脈が出ているかどうかわかります。しかし、それでもやはり24時間「しか」記録できませんので、それではつかまらない不整脈（例えば数ヶ月に1回くらいの頻度のもの）もあります。その時はどうするか？やはり何度か24時間心電図検査をするか、もしくは携帯して自分で簡単に数十秒心電図を記録できる機械を渡すなどで、なんとか症状があった時の心電図を記録する努力をします。

不整脈の治療は、不整脈が出ているだけでは行いません。それが突然死・脳梗塞・失神・心不全などの原因となるものであれば治療を行います。もしくは、その危険は無いけれど、動悸の症状が強く日常生活に支障が出る場合です。実際は動悸を訴えて精査しても、治療を要する異常が無い場合の方が多かったです。精神的なものが原因のことが多いのですが、その中には悪い不整脈が隠れていることがあります。やはり動悸の症状が続くようでしたら、一度かかりつけの先生に相談してみてもいいと思います。

深浦町唯一の不動産会社が新規オープンしました！  
家や土地を売りたい！売りたい！借りたい！貸したい！  
土地の有効活用などお気軽にご相談ください！  
最先端のインターネット広告を駆使して迅速な成約に努めます！

公益社団法人全国宅地建物取引業協会連合会会員  
青森県知事免許(1)第3468号  
株式会社 長坂不動産  
〒038-2327 深浦町大字船作字根根52  
TEL・FAX: 0173-82-0770

宅地建物取引士  
代表取締役 長坂 淳也  
ホームページ <http://www.nagasaka.biz/>  
ブログ <http://ameblo.jp/nagasakafudousan/>

～ペンキのお化粧屋～  
**藤 一 美 装**  
代表 藤田一哉

一級建築塗装技能士 職業訓練指導員  
一級鋼橋塗装技能士 外壁アドバイザー

お見積りの電話お気軽に!!  
つがる市森田町森田月見野300-3 つきみの団地37  
TEL・fax 0173-26-4341 携帯 080-6001-1760

大切な御縁をいただいたお客様に ～ありがとう～ と言われる仕事を心掛けています。

ご用命は  
任せて安心の  
厚生労働省認定  
1級葬祭ディレクター在籍店

株式会社 深浦葬祭  
Fukaura Funeral Service  
電話(74)4536 FAX:74-4546

家族葬から一般葬・社葬まで  
ご予算に応じた御葬儀を  
提案・施工いたします。

募集中 従業員

病院・施設等からの搬送は安心の緑ナンバー車で！  
「一般貨物自動車運送事業(霊柩)第497号」  
365日・24時間受け付けております。

# Let's 3R! No.1



## ～ごみの量を減らそう・繰り返し使おう・資源として活かそう～

3R(スリーアール)とは、ごみを減らすための環境行動目標を表すキーワードです。3つのRは、発生抑制(Reduce:リデュース ごみの量を減らすこと)、再使用(Reuse:リユース ものを繰り返し使うこと)、再生利用(Recycle:リサイクル 再び資源として活かすこと)の英語の頭文字を取ったものです。

さて、深浦町内の家庭や職場から出るごみの量は、1人1日当たりに換算すると896g(平成26年度)。全国値の947gよりは少ないものの人口規模からすると決して少ない数値とはいえません。

一方、資源ごみとして活用されたリサイクル率は9.1%(平成26年度)と、リサイクル率13.5%で都道府県全国最下位となった青森県の中でも35番目という、残念な結果となっています。

このままの状況が続くと、私たちの生活に様々な影響が及んでいきます。豊かな自然環境に恵まれた深浦町を次世代の子どもたちに引き継いでいくためにも、私たち一人ひとりが3Rを推進し、ごみの減量とリサイクルに取り組んでいくことが必要となります。

町では、今月号から『Let's 3R!』と題し、循環型社会を目指すための3Rの取組みについてお知らせしていきたいと思ひます。

第1回目は、発生抑制(リデュース:Reduce)の取組についてお知らせします。

### ■発生抑制(リデュース:Reduce)

ごみの発生を抑制するといった行動をリデュース(Reduce)といいますが、具体的には、「ごみになるものをできるだけ買わない」、「必要以上に物を買わない」、「物を大切に使う」など、ごみそのものを減らす取組のことをいいます。

それでは、具体的に何をすればいいのか身近な例をご紹介します。

#### 『～具体的な取組例～』

- ◆使い捨てのものを使わない
  - ・割りばしなどを使わずに、マイはしを持ち歩く。
  - ・レジ袋を断り、マイバッグでお買い物をする。
  - ・キッチンペーパーではなく、ふきんを使う。
- ◆食品を無駄に捨てない
  - ・冷蔵庫の中身をチェックしてから、買い物にでかける。
  - ・余った食材は冷凍して使い切る。
- ◆物を大切に使う
  - ・壊れにくく、長持ちする商品を選ぶ。
  - ・フリーマーケットやリサイクルショップなどを活用する。
  - ・物が壊れたら、修理して大事に使う。

