

ホームドクター

649

心房細動と脳梗塞について

先日、長嶋茂雄さんご逝去の報に接し、心よりご冥福をお祈り申し上げます。名選手・名監督として多くの人々に夢と希望を与え続けた長嶋さんですが、2004年に脳梗塞を発症されたことは、多くの方の記憶に残っていることでしょう。突然の病はご本人にとってもご家族にとっても大きな出来事であり、同時に私たちに健康の大切さを改めて考えるきっかけとなりました。

脳梗塞とは、脳の血管が血の塊(血栓)で詰まり、血液が届かなくなった脳の細胞が障害を受ける病気です。その大きな原因の1つに

越谷市医師会
かえでハートクリニック
☎940-7161
小松 禎子



「心房細動」という不整脈があります。心房細動では心臓のリズムが乱れ、心房の中に血液がよどんでしまいます。その結果、血栓ができやすくなり、これが血流に乗って脳の血管を詰まらせると脳梗塞を引き起こすのです。心房細動のある方は、ない方に比べて脳梗塞を発症する危険が約5倍に高まるとされます。しかもこのタイプの脳梗塞は重症化しやすく、命に関わったり、まひなどの後遺症が残ることも少なくありません。そのような心房細動は年齢とともに罹患率が上昇し、40歳代で0.5%以下ですが、60歳代で約2%、80歳代

では8%に達すると言われています。したがって、早期発見と早期治療が重要です。

予防で最も大切なのは、血液を固まりにくくする「抗凝固薬」の内服です。これにより血栓ができにくくなり、脳梗塞の危険性を大きく減らすことができます。加えて、脈を整える薬やカテーテル治療による根本的な治療も進んでいます。さらに近年では、Apple Watchなどのウェアラブル^{アップル}機器が心房細動を検知する例も増えており、早期発見の助けとなっています。

心房細動は自覚症状が乏しいまま進行することも少なくありません。動悸や息切れ、脈の不規則さを感じたときには「年のせい」と思わず、早めに循環器内科を受診してください。長嶋さんのご生涯をしのびつつ、私たちも心房細動と脳梗塞の関わりを知り、日々の健康管理に役立てていただければ幸いです。

高齢者带状疱疹予防接種実施中！

期 間 令和8年3月31日(火)まで

対 象 越谷市に住民票を有し、次の①～③のいずれかに該当する方。①年度内に65歳を迎える ②60歳以上65歳未満で、ヒト免疫不全ウイルスによる自己免疫に障害があり身体障害者手帳1級を持っている、またはそれと同等で医師の診断書がある ③令和7年度から11年度までの5年間の経過措置として、その年度内に70・75・80・85・90・95・100歳になる
*100歳以上の方は、令和7年度に限り全員対象
*①・③の対象の方には、3月下旬に個別通知を発送済み

費 用 不活化ワクチン(シングリックス)1万2,000円(1回)、生ワクチン(ビケン)4,000円
次のいずれかに該当する方は、**無料**です。①**市民税非課税世帯(事前に無料券発行手続きが必要、右記参照)** ②生活保護世帯(医療機関の窓口で「受給証」の提示が必要) ③中国残留邦人等支援給付制度適用(医療機関の窓口で「本人確認証」の提示が必要)

持ち物 個別通知に同封している受診券・予診票、本人確認書類(マイナンバーカード等住所を確認できるもの)

申込み 実施医療機関へ予約
*市外で接種希望の方は事前手続きが必要。市ホームページをご確認のうえ、健康づくり推進課(保健センター)までご連絡ください

带状疱疹ワクチンには、2回の接種が必要な不活化ワクチン(シングリックス)と生ワクチン(ビケン)があり、どちらかを選択して接種します。**不活化ワクチン(シングリックス)**を希望される方は、**1回目を令和8年1月末までに接種する必要があります。お早めの接種をお願いします。**

無料券発行手続き

市民税非課税世帯の方が対象

必要なもの

申請書(下記申請場所で配布、または市ホームページよりダウンロード可能)、申請者もしくは代理人の本人確認書類(マイナンバーカードや資格確認証等)、委任状(同一世帯以外の方が申請される場合に限る)

申請場所

健康づくり推進課(保健センター)、市役所なんでも相談窓口(エントランス棟1階)、北部・南部出張所、各地区センター
*無料券はおおむね2週間後に郵送
*健康づくり推進課(越谷市保健センター)では、当日発行可能

☎健康づくり推進課☎960-1100、HP8615

健康情報コラム

「歯を悪くしてしまう第三の要因!？」

歯はどうして悪くなってしまうのでしょうか? 皆さんがご存知のように虫歯や歯周病で歯は悪くなってしまうますが、実はさらに別の要因でも歯は悪くなってしまう。

その要因とは「力」です。13歳頃を目安にすべての歯が永久歯に生え変わり、一生涯その歯を使いますがそこには毎日たくさんの力が加わります。ご飯を食べるときはもちろん、部活やジムで歯を食いしばったり、睡眠時に歯ぎしりや食いしばりをしていたりします。これにより歯は徐々にすり減り、亀裂が入っていきます。

私達の目ではほとんど分からない程度のす

越谷市歯科医師会

新越谷はるの歯科
八代 一貴



り減りや亀裂ですが、そこから細菌が入ること虫歯になってしまうことがあります。私は診療中に患者さんから「頑張って歯磨きをしているのになんで虫歯になってしまうのですか?」と質問を受けることがあります。その時の回答の一つとして力が関係していることをお伝えしています。

では、力を予防することはできるのでしょうか?

歯にかかる力をすべて無くすということは難しいことだと思います。人の歯は永久歯に生え変わってから80年90年と使うものですので、少しずつすり減っていくことは間違いな

いでしょう。そのすり減りを少しでも減らすためにマウスピースを使ってもらうことが大事だと考えています。また、極力歯を削らないことも重要です。虫歯で削った歯は脆くなってしまうため、力がかかることにより欠けてしまうことがあるからです。

この様に力に対しての対応は極力歯を削らず、マウスピースにて保護する。これが重要だと考えております。

皆さん、ご自身の歯をよく観察してみてください。歯がすり減っていると感じた方はぜひ一度、歯科医院でマウスピースを作ってみてはいかがでしょうか。また、歯を極力削らないためにも、日頃から歯科医院へ検診に行くことをおすすめいたします。

「力」から歯を守り、より良い生活をお過ごしいただければと思います。