

ホームドクター

657

左室肥大と言われたら

健診や心電図で「左室肥大」と言われたことはありませんか。左室肥大とは、心臓の中で全身に血液を送り出す左心室の壁がとて厚くなってしまった状態です。左心室は、肺で酸素を受け取った血液を大動脈へ押し出し、脳、腎臓、筋肉など全身へ届ける「ポンプ」です。

原因として最も多いのは高血圧です。血圧が高い状態が続くと、左心室は強い圧力に逆らって血液を送り出さなければなりません。筋肉トレーニングで腕の筋肉が太くなるように、心臓も負担が続くと壁が厚くなります。しかし、心臓の場合は必ずしもよい変化ではありません。壁が厚くなると心臓の筋肉は硬くなり、血液を受け入れる力が低下すること



越谷市医師会
戸頃循環器内科クリニック
☎993-4155
とごろ やすお
戸頃 康男

があります。

また、弁膜症や心筋症と行った病気でも左室肥大がおこることがあります。

心エコー検査で評価することが重要です。

怖いのは、症状がないまま進行することです。血圧が高くても痛みや息切れがない方は少なくありません。しかしその間にも、心臓、脳、腎臓、血管では少しずつ負担が蓄積します。左室肥大は、血圧の数字だけでなく、すでに心臓に負担がかかっているサインと考えることが大切です。

左室肥大を放置すると、息切れやむくみを起こす心不全、心房細動などの不整脈、狭心症や心筋梗塞、脳卒中、腎機能低下のリスクが高くなります。一方で、血圧を適切に治療

すると、左室肥大は改善することがあります。早く気づき、継続して治療するほど、将来の病気を防ぎやすくなります。

家庭血圧の測定も重要です。朝は起床後1時間以内、排尿後、朝食や薬の前に、いすに座って2,3分安静にしてから測ります。夜は就寝前に測ります。腕を心臓の高さに保ち、記録を続けることが大事です。

また、若い方の高血圧、急に悪化した高血圧、3種類の薬を使っても下がりにくい高血圧では、二次性高血圧の可能性も考えます。ホルモン異常、腎臓の病気、腎動脈狭窄、睡眠時無呼吸症候群などが隠れていることがあります。

左室肥大は、心臓からの早めの警告です。症状がなくても放置せず、家庭血圧を記録し、必要に応じて心臓超音波検査(エコー検査)などで確認します。早期の治療と生活習慣の見直しが、心不全や脳卒中を防ぐ第一歩になります。

健康情報コラム



お口の健康は体全体の健康を守る「鍵」

「毎日しっかり食べて、元気に過ごしたい」と思うとき、食事や運動には気を付けても、意外と見落とされがちなのが、お口の中のケアです。最近では、歯周病が心臓病や糖尿病といった全身の大きな病気と深くつながっていることが分かってきました。

歯周病とは、歯と歯茎の間にたまった汚れの中で病原細菌が増え、歯を支える土台を壊していく病気です。初期のうちは、症状がほとんどないため、気付かないうちに進行してしまうのが怖いところです。このとき、お口

の中では病原細菌によるじわじわとした火事が起きていると考えてみてください。この火事の煙や火の粉にあたる成分が、血液に乗って全身へと運ばれていくことで、体のあちこちに悪影響を及ぼします。

例えば、血糖値が気になる方にとって歯周病は見逃せません。お口の中の炎症が血液に混ざると、血糖値を下げるためのホルモンがうまく働かなくなり、糖尿病を悪化させてしまうことがあるからです。逆に言えば、お口の中をきれいに掃除することが、血糖値のコ

ントロールを助けることにもつながります。

また、血管の中に病原細菌が入り込むと、血管の壁を傷つけたり、血液の帰り道を狭くしたりして、心筋梗塞や脳梗塞といった恐ろしい病気を引き起こすきっかけにもなります。さらに、お口が汚れた状態で食べ物や唾液を飲み込む際、誤って肺へ病原細菌が入ってしまうと、肺炎の原因になることもあります。

このように、お口を清潔に保つことは、体全体の大きな病気を防ぐための「一番身近な予防法」です。毎日の丁寧な歯磨きに加え、定期的に歯医者さんでクリーニングを受けることで、自分では磨ききれない汚れをリセットできます。まずは今日の歯磨きから、いつもより少し丁寧に口の中のお手入れを始めてみませんか。

毒キノコによる食中毒に注意！

例年、食用キノコと間違っ
て毒キノコを食べたことによ
る食中毒が多く発生していま
す。食用と確実に判断できな
いキノコについては、絶対に
「採らない」、「食べない」、「売
らない」、「人にあげない」よう注意してくださ
い。

また、キノコを食べて体調が悪くなった場合は、すぐに医師の診察を受けてください。

☎生活衛生課☎973-7533、HP8099

健(検)診・相談

🏥肺がん・結核検診

▶内容：胸部X線検査、かくたん喀痰検査(必要な方のみ)

▶対象：40歳以上の方(昭和62年3月31日以前に生まれた方)。1人年1回。個別検診または集団検診のどちらかをご受診ください

▶持ち物：本人確認書類(マイナンバーカードや資格確認書等)

○個別検診

▶日程：11月10日(火)まで

▶会場：こしがや保健ガイドまたは市ホームページを参照

▶費用：500円(喀痰検査は500円追加)

▶申込み：直接実施医療機関へ

○集団検診

▶日程・会場：下表のとおり

日程	会場
9月1日(火)・2日(水)・ 25日(金)・26日(土)・ 10月23日(金)・24日(土)	保健センター
9月7日(月)・8日(火)・ 10月13日(火)・14日(水)	桜井地区センター
9月9日(水)・10日(木)・ 10月15日(木)・16日(金)	大沢地区センター
9月14日(月)～16日(水)・ 10月7日(水)～9日(金)	越谷コミュニティ センター
9月17日(木)・18日(金)・ 10月21日(水)・22日(木)	北部市民会館
9月28日(月)・29日(火)	北越谷地区センター
9月30日(水)・10月1日(木)	蒲生地区センター
10月5日(月)・6日(火)	大袋地区センター

▶費用：300円(喀痰検査は500円追加)

▶申込み：肺がん・結核検診のみの方は当日11:00～11:45に会場へ

*特定健康診査と肺がん・結核検診を同日に受診する方は特定健康診査の申し込みと一緒に予約申し込みが必要です

*検診では、上半身は裸か無地のTシャツのみ着用可能

*詳しくは市ホームページ(HP8665)を参照

🏡お気軽に「食生活なんでも相談」

▶日時：8月28日(金)9:00～12:00

▶内容：栄養士による個別相談

▶対象：市内在住の方3人

▶申込み：電子申請(HP8690)、電話

🦷歯科健診・相談～歯つらつ！お口の健康～

▶日時：8月19日(水)13:30～15:00

▶会場：中央市民会館

▶対象：市内在住の方20人

▶申込み：電子申請(HP8654)、電話

*治療は行いません

