

親愛通信

Shin'ai Communication

2025

Vol.5

特集

SPECIAL FEATURE

心臓の乱れに気づこう 心房細動ってどんな病気？

P2…心臓の乱れに気づこう

心房細動ってどんな病気？

P4…心疾患の早期発見には検脈と心臓ドックが有効です

P6…お家で簡単！みんなの医学

脂質制限にもおすすめレシピ お手軽カルパッチョ

P7…将来の認知症リスク早期発見

バリウムをストローで飲めるようになりました



特集

SPECIAL FEATURE

脳梗塞や心不全などの合併症を引き起こす可 「心臓の乱れに気づこう」

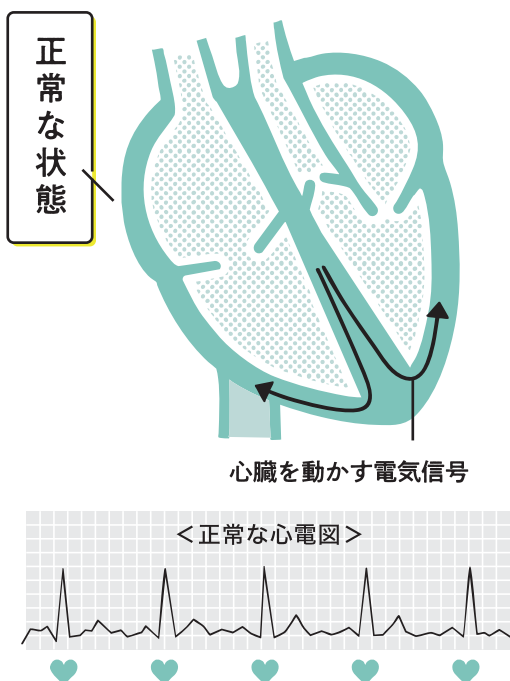
心房細動とは？

心房細動は、心臓のリズムが不規則になる不整脈の一種です。

通常、心臓は規則正しく拍動し、全身に血液を送り出しています。

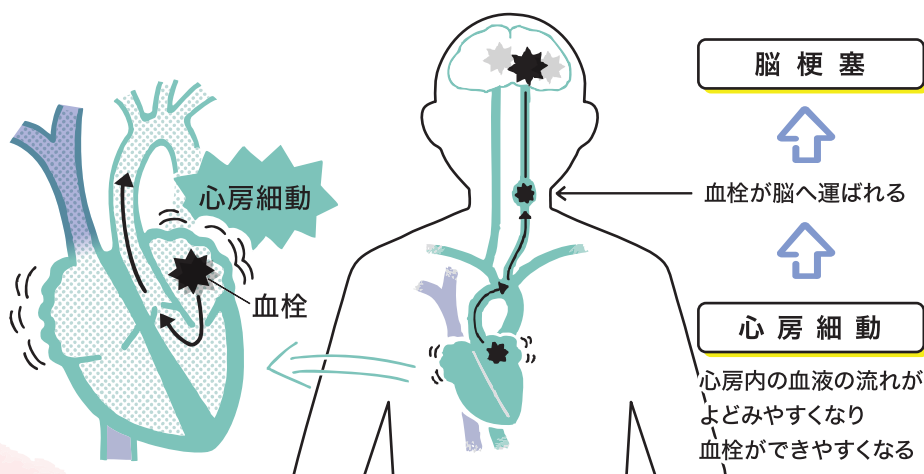
しかし、心房細動では心房（心臓の上の部屋）が無秩序に震え、心室（下の部屋）へ不規則な信号を送るため、脈が不規則になります。

心房細動自体は、直接には命に関わるような重症な不整脈ではありませんが、放置すると「脳梗塞」や「心不全」などの合併症を引き起こす可能性があります。



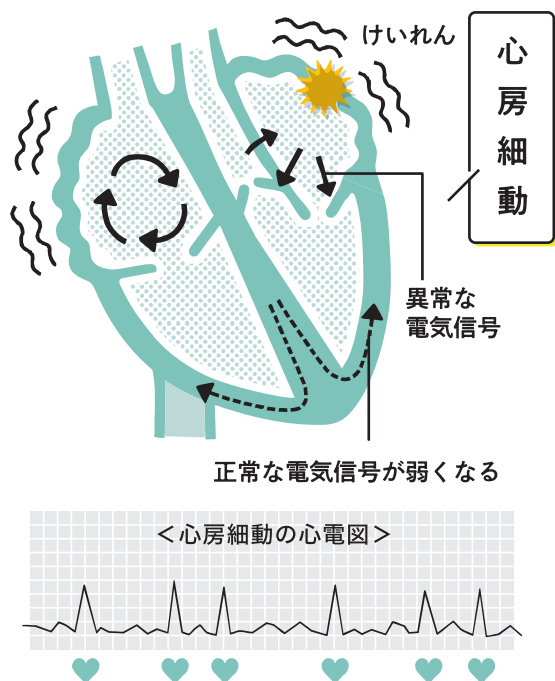
なぜ脳梗塞を発症するのか？

心房細動になると心房の中で血液の流れがよどみやすくなり、血栓（血の塊）ができることがあります。この血栓が血流に乗って脳の血管を詰まらせると、「脳梗塞」を引き起こします。



能性も…

～心房細動ってどんな病気？～



どんな症状があるか？

心房細動の主な症状は、動悸、息切れ、めまい・ふらつき、倦怠感、胸部不快感などがあります。しかし、自覚症状がないことも多く、健康診断の心電図で偶然発見されることがや、脳梗塞を発症して初めて心房細動が判明することもあります。そのため、定期的な心電図検査が重要です。



どんな人がなりやすいか？

心房細動は加齢とともに増え、男性に多くみられます。高血圧、糖尿病、心筋梗塞・弁膜症などの心臓病のある人は特にリスクが高く、アルコールやカフェインの過剰摂取、睡眠不足、ストレスも誘因となります。

心房細動の進行について

心房細動の発症早期は、通常は規則正しい脈のまま経過し、時々心房細動の不整な脈が短時間持続する「発作性心房細動」として現れます。しかし、放置しておくと徐々に持続時間が長くなり、最終的には常に心房細動の状態が続く「永続性(慢性)心房細動」へと進行してしまいます。そのため、発作性心房細動の段階で診断・治療を受けることが大切です。

心房細動の治療について

もし心房細動が発見されたら、カテーテル・アブレーション（血管を通じて心臓に挿入した細長いカテーテルを使って、不整脈の原因となっている部分を焼き切る）で根治を目指すか、抗凝固薬（血液サラサラの薬）を内服して血栓を予防し、最も重大な合併症である脳梗塞の発症を事前に防ぐことが大切です。

日々の健康のために心臓のサインを見逃さないで！

心疾患の早期発見には検脈と

早期発見のためにセルフチェックをしましょう！～検脈の方法～

心房細動を早期に発見するためには、健康診断で定期的に心電図を記録することが重要ですが、記録時に発作が出ていないと診断されません。よって日頃から自分の脈に触れて脈の乱れがないか確認しましょう。

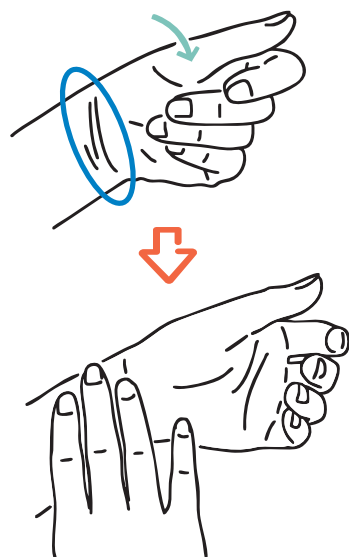
検脈の方法

- ① 手のひらを上向きにします。
- ② 手首を少し曲げ、しわ（青丸）の位置を確認します。
- ③ しわの位置に、反対の手の薬指の先がくるように人差し指・中指・薬指を当てます。
親指の付け根の骨の内側で、脈がよく触れるところを探します。
- ④ 15秒ほど脈に触れてみて、間隔が規則的かどうか確認します。

イメージ図



不規則な場合は心房細動が隠れているかもしれません。
医療機関を受診し、心電図検査を受けましょう。



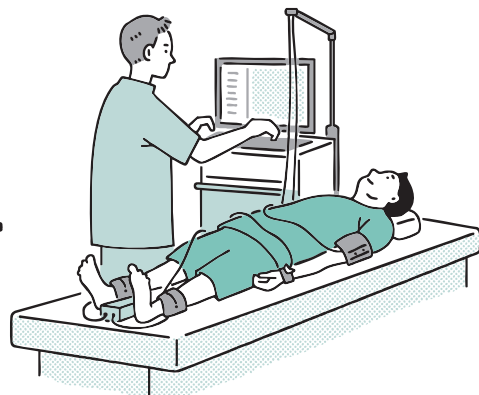
新しい心電計について

不整脈は発生頻度が低い場合もあり、診断が難しいことがあります。そこで、長時間心電図を記録できる心電計の開発が進んでいます。

従来のホルター心電図は24時間連続して記録が可能ですが、最近では1週間連続で記録できる機器や、胸部の皮下に植え込むことで約3年記録を続けられる「植込み型ループレコーダー」も登場しています。また、近年では心電図機能を搭載したスマートウォッチも普及しており、ご自身で不整脈を見つける方も増えています。



心臓ドックが有効です



詳しく知るために

「心臓ドック」で、心臓と血管の健康状態をしっかりと把握しませんか？

心臓ドックでは、通常の健康診断では分りにくい心臓や血管の状態を詳しく調べることができます。不整脈や心血管疾患が気になる方に、総合的な検査プランをご提供します。



心臓ドックの検査内容と目的

健康診断や各種ドックコースに以下の検査を加え、心臓と血管の健康状態を多様な視点から評価します。

冠動脈石灰化CT

冠動脈（心臓に酸素を送る血管）における石灰化の有無や程度を調べます。

心臓超音波検査

超音波で心臓の構造や機能を確認します。心臓の壁の厚さや動き、血液の流れ、弁膜症の有無などを詳しく調べます。

頸動脈超音波検査

首の頸動脈を調べ、動脈硬化の進行具合やプラーク（血管の詰まり）の有無を評価します。

血圧脈波検査 (ABI・CAVI検査)

動脈の硬さ（動脈硬化の進行度）や血管の狭窄を測定し、全身の血管状態を評価します。

BNP (脳性ナトリウム利尿ペプチド)

心臓にかかる負荷や心不全の兆候を評価します。

※血液による検査

高感度CRP (炎症マーカー)

動脈硬化や心血管疾患に関連する慢性炎症の程度を測定します。

※血液による検査

料金案内 33,000円(税込)

心臓ドックをおすすめしたい方

- ☑ 健康診断で不整脈や心電図異常を指摘された方
- ☑ 高血圧・高コレステロール血症・糖尿病など心疾患のリスク因子がある方
- ☑ 家族に心筋梗塞や脳梗塞の既往歴がある方
- ☑ 胸の痛み、動悸、息切れ、めまいが気になる方
- ☑ 喫煙習慣がある、または過去に喫煙歴がある方

※狭心症や心筋梗塞などの心疾患を早期発見する検査のため、すでに患っている方は対象外です。また検査項目の中に放射線検査（CT）が含まれるため、妊娠中の方は検査をお受けできません。

(診療科、臨床検査科)

心臓や血管の健康を定期的にチェックすることで、重大な病気を未然に防ぎ、安心した日常を送ることができます。この機会にぜひご相談ください！

お問い合わせ

092-721-3571

音声ガイド①

心臓ドック／火曜・木曜
診療時間／8:00～17:00

申込みはこちら



お家で簡単！みんなの医学

脂質異常症とは？

脂質異常症とは、血中のコレステロールや中性脂肪が増える状態です。これらは動脈硬化を起こしやすくなり、心臓病や脳卒中の原因にもなります。予防法としては、

①バランスの良い食事をとる

野菜や果物、魚を多く摂り、塩分や糖분을控えめにするのが大切です。特に日本人は塩分摂取が多い傾向があるため、日常的に注意しましょう。

②定期的な運動をする

毎日30分程度の有酸素運動が理想です。ウォーキングや軽いジョギング、ラジオ体操など無理なく続けられるものを取り入れてください。

③禁煙と適度な飲酒

喫煙はあらゆる病気のリスクを高めます。禁煙が最も効果的な予防策になります。飲酒も適量を心がけ、アルコール依存にならないよう注意が必要です。

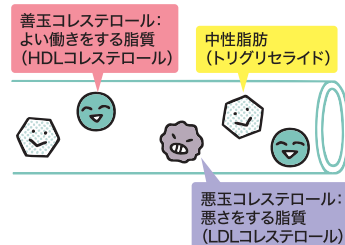
④ストレス管理と十分な睡眠

ストレスを溜めない生活を心がけ、質の良い睡眠をとることも重要です。瞑想やリラクゼーション、趣味を楽しむ時間を持つことも効果的です。

生活習慣病は、食事、運動、禁煙、適度な飲酒、睡眠など日常生活習慣を少しずつ改善することで、予防が可能です。皆さんもぜひ健康的な生活を心掛けてください。

(診療科)

通常の状態



脂質異常症



動脈硬化

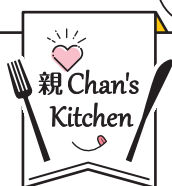
血栓が
脳にできると



血栓が
心臓にできると



簡単でさっぱり美味しい！脂質制限にもおすすめレシピはこちら



お手軽カルパッチョ

ヘルシー食材で脂質を上手にコントロール！

材料

鯛(生食用)…………… 60g
ホタテ(生食用)…………… 4個
レモン汁…………… 大さじ1
① ハーブソルト…………… 適量
オリーブオイル…………… 大さじ1
ラディッシュ…………… 1個
パプリカ…………… 1/8個
ベビーリーフ…………… お好みで

作り方

下準備 —————
ラディッシュは薄切りに、パプリカは細切りにする。

- ①鯛は薄いそぎ切り、ホタテは半分にスライスする。
- ②ボウルに①の材料を順番に入れ、よく混ぜる。
- ③鯛・ホタテを皿に並べ、②のドレッシングをかける。
- ④ラディッシュ、パプリカ、ベビーリーフを乗せて完成。



栄養バランスも
いろいろも!!



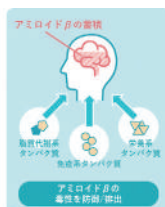
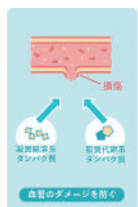
将来の認知症リスク早期発見



- ✓ 少量の採血で簡単に ✓ 軽度認知障害のリスク を調べられます。

将来、認知症になりたくない方にオススメ

MCIプラス はアルツハイマー型認知症の原因のひとつといわれている毒性たんぱく室(アミロイドβ)の排除に関するタンパク質を測定し、認知症の前段階「軽度認知障害(MCI)リスク」を評価する検査です。



MCIプラスの2つのポイント

- Point 1 検査は2mlの採血。
短時間で終わる検査
- Point 2 40代から受診可能で
早期発見・早期対応が可能

認知症よりも前段階のリスク検査なので、より早期から認知症予防を行うことができます。

おすすめの方

- 知り合いの名前やどこに物を置いたかよく忘れる
- 朝早くに目が覚める。夜中に何度も目が覚める
- 歩く機会が少なくなった
- 高血圧または予備軍である(130/85以上)

検査料

24,200円(税込)

(健診予約課)

TOPICS

全館共通

胃透視検査

バリウムをストローで飲めるようになりました

バリウムによる誤嚥は年齢や性別を問わず起こります。

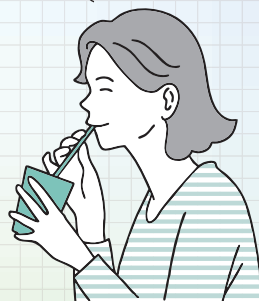
誤嚥が起きても咳払いをすることでほとんどのバリウムが排出されます。しかし、誤嚥した量が多いと気管内にバリウムが入り、ごく稀に肺炎などの原因となることがあります。誤嚥が起きないように注意しながら検査を実施していますが、更なる予防策と

して、バリウム服用時にストローを用いる検査方法を取り入れました。誤嚥歴のある方や、普段からむせやすい方はお声掛けください。

また、バリウムが口に広がりにくいというメリットもあるためバリウムの服用や味が苦手な方、歯科矯正中の方にもお勧めです。気になる方はお申し出ください。

(診療放射線科)

ストロー使うと
飲みやすいかも♪





医療法人親愛 天神クリニック MEDICAL CORPORATION SHIN-AI TENJIN CLINIC

福岡市中央区天神2-12-1 天神ビル3F

☎092-721-3571

※内容によっては、電話受付の時間が異なります。

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~18:00	●	●	●	●	●	●

休診日/日曜・祝日・年末年始・お盆

※診療時間は診療科目や状況により異なる場合がございます。予めご了承ください。

※診療科目によっては予約が必要です。

※最新の情報はホームページでご確認ください。

天神クリニックは人間ドック・健康診断を専門とした『ヘルスケアセンター ディア天神』を併設しています。



ACCESS

天神クリニック/ディア天神

■福岡市営地下鉄 空港線「天神駅」
→ 中央改札口を出て地下街を北へ進む。

■福岡市営地下鉄 七隈線「天神南駅」
→ 中央改札口を出て大丸を右手に地下街を北へ進む。

■西鉄 天神大牟田線「西鉄福岡(天神)駅」
→ 改札(北口)を出て北へ進み、明治通りを渡ってすぐ。

ヘルスケアセンターディア天神新館

■福岡市営地下鉄 空港線「天神駅」
→ 4番出口 からすぐ。



ヘルスケアセンターディア天神新館 HEALTH CARE CENTER DEAR TENJIN ANNEX

福岡市中央区天神2-13-7 福岡平和ビル2F

☎092-721-3571

※内容によっては、電話受付の時間が異なります。

音声ガイダンス①

診療時間	月	火	水	木	金
8:00~17:00	●	●	●	●	●

受診日/●男性専用 ●女性専用

休診日/土曜・日曜・祝日・年末年始・お盆



医療法人親愛 ステーションクリニック MEDICAL CORPORATION SHIN-AI STATION CLINIC

福岡市博多区博多駅中央街1-1 デイトスアネックス3F

☎092-441-5446

※内容によっては、電話受付の時間が異なります。

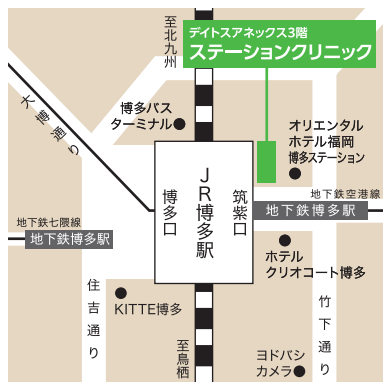
診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~18:00	●	●	●	●	●	●

休診日/日曜・祝日・年末年始・お盆

※診療時間は診療科目や状況により異なる場合がございます。予めご了承ください。

※診療科目によっては予約が必要です。

※最新の情報はホームページでご確認ください。



ACCESS

- 福岡市営地下鉄 空港線「博多駅」 → 筑紫改札口を出て東3出口からエレベーターで3階へ。
- 福岡市営地下鉄 七隈線「博多駅」 → 七隈線改札口を出て東3出口からエレベーターで3階へ。
- JR九州 鹿児島本線「博多駅」 → 筑紫口(空港方面)を出て左手すぐ。

<https://www.tenjin-c.jp>


親愛通信のバックナンバーはこちら



編集後記

親愛通信5号をお届けできる頃は春真っ盛りと思います。今号は心房細動を特集しました。心房細動は血栓形成から脳梗塞の原因となる不整脈です。発作性のことも多く、心電図で異常なしとなることもあります。本文中に脈のセルフチェックの仕方も記載しています。脈に異常を感じた方の手助けになれば幸いです。健活コラムは脂質異常症と動脈硬化の関係です。脂質異常を指摘された方は一度、目を通して頂ければと思います。 広報委員長 瀬尾 充