



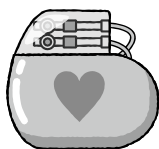
ペースメーカー治療について知ろう！

心臓は一定のリズムで拍動しており、1分間に70回とすると1時間に4200回、1日で10万回拍動して全身に血液を送り続けています。そのリズムが正常でない状態のことを不整脈といい、健康な中年以上の人にも毎日1～2回は不整脈が現れるため誰にでも起こり得るものだといえます。しかし、ふらつきや失神などの自覚症状や、心拍数が50回以下になってしまう危険な不整脈がある場合には治療が必要です。その1つがペースメーカー治療です。

ペースメーカーってどんなもの？

電気刺激を発生させるペースメーカー本体にリードと呼ばれる電線を接続し、リードの先端を心臓の筋肉に接触させて心臓の電気信号を24時間監視し続けます。患者さんの心臓リズムを整える必要がある場合には本体から電気刺激を送って治療を行います。

ペースメーカーには体外式と植え込み型があり、一般的なものは植え込み型で8～10年の電池寿命があります。



患者さんが注意すべきこと

～運動はしてもいいの？～

ウォーキングなど適度な運動は可能です。しかし基本的に鎖骨の下にペースメーカーを留置するため、留置側の腕を何度もあげたり胸の筋肉を頻回に使用する動きは避けたほうがいいです。



～電子機器は使っていいの～

電子レンジ、テレビ、電気こたつなど日常で使われる電化製品は使用可能です。

携帯電話などの通信機器を使用する場合はペースメーカーの植え込み部位から15cm以上離して使用するよう推奨されています。強い磁気を発生する全自動麻雀卓やIHヒーターは50cm以上離れて使用するよう推奨されています。

図書館や店の入口によく設置されている電子商品監視機器＝EAS(盗難防止装置)は中央付近をすみやかに通り抜けることを推奨されています。

岡市立甲府病院…☎(244) 1111

お口の元気は、体の元気！

🦷 いい歯でよく噛み健康アップ! 🦷

11月8日は「いい歯の日」

岡地域保健課…☎(242) 8301



歯と口の健康は、全身の健康と密接に関わり、豊かで楽しい生活を送るためには、欠くことができません。歯と口の健康が保たれているので、日頃より当たり前のようにおいしく食事を味わうことや楽しい会話を行うことができます。また、新型コロナウイルス感染症などに備える観点からも、お口の健康を保つことは大切です。



よく噛む
8つの効果

🦷 いい歯でよく噛むとこんなに良いことが! 🦷

ひみこのはがいで

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| ひ 肥満の予防 | は 歯の病気予防 |
| み 味覚の発達 | が ガン予防 |
| こ ことばの発音がはっきり | い 胃腸の働きをよくする |
| の 脳の発達 | ぜ 全身の体力向上と全力投球 |

⚡ 申弥呼の食事は玄米のおこわや乾燥した木の実、干物など硬くて噛み応えのある食材を食べていたといわれています。

🦷 よく噛んで食べるポイント

- 急いで食べない…時間に余裕を持つ!
- ながら食べはしない…食事に集中する!
- 水やお茶で流し込まない…ゆっくりよく噛む!
- 食材や切り方を工夫する…噛み応えのある食材(ごぼう、いか、竹の子、大豆、小魚など)や大きめに材料を切る工夫を!
- 一口ごとに箸を置く…箸を置き、噛む時間の確保!

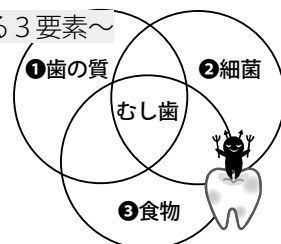


🦷 むし歯予防 ～むし歯を作る3要素～

3要素をケアし、むし歯を予防しましょう!

いい歯を保つには…

- セルフケア(歯みがきなど)
- プロのケア(歯のクリーニング)



「子どもの頃からよく噛む習慣 しっかり噛んで 病気予防とフレイル予防」