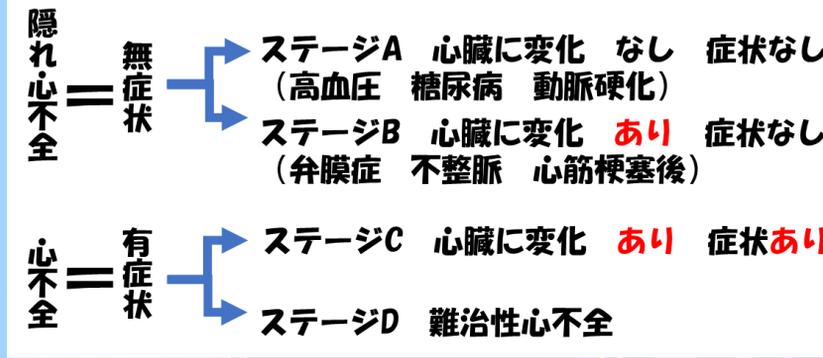


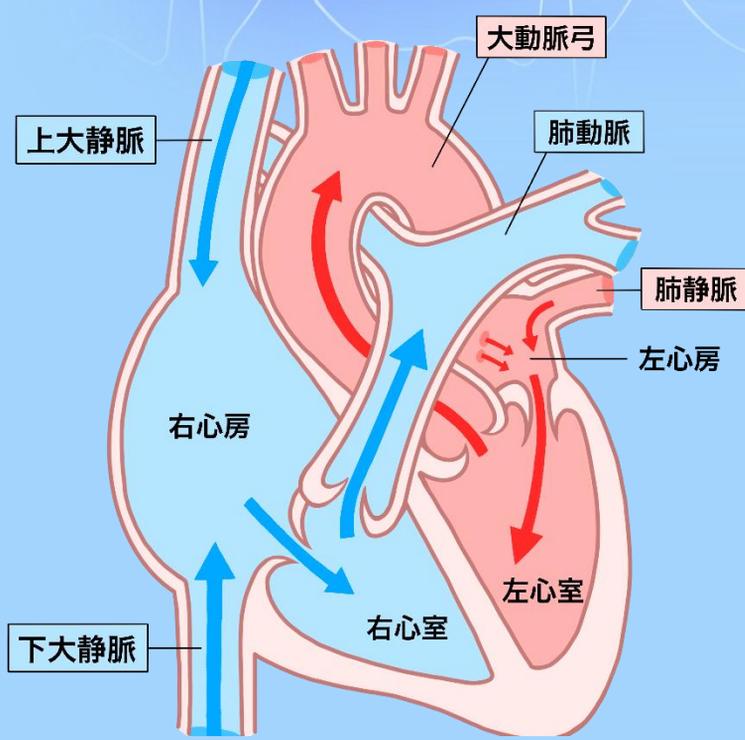
寒くなり、もうすぐ今年も終わりです。循環器内科クリニックならではの情報として今月は「**心臓**」についてです。1分間に60回、1日に10万回**休むことなく働いている心臓**について少しでも詳しくなっていたいただければと思います。**心臓のポンプ機能が低下した状態を「心不全」といいます。**心不全になる原因は「**不整脈**」や心臓の弁の機能が悪くなる「**弁膜症**」心臓の血管が詰まる「**心筋梗塞**」など様々です。**心不全はなる前の予防が重要です。**



高血圧・脂質異常症を放置していると、気づかないうちに心不全になっていることもあります。**心臓を守るために生活習慣の見直しをしてみましょう。**

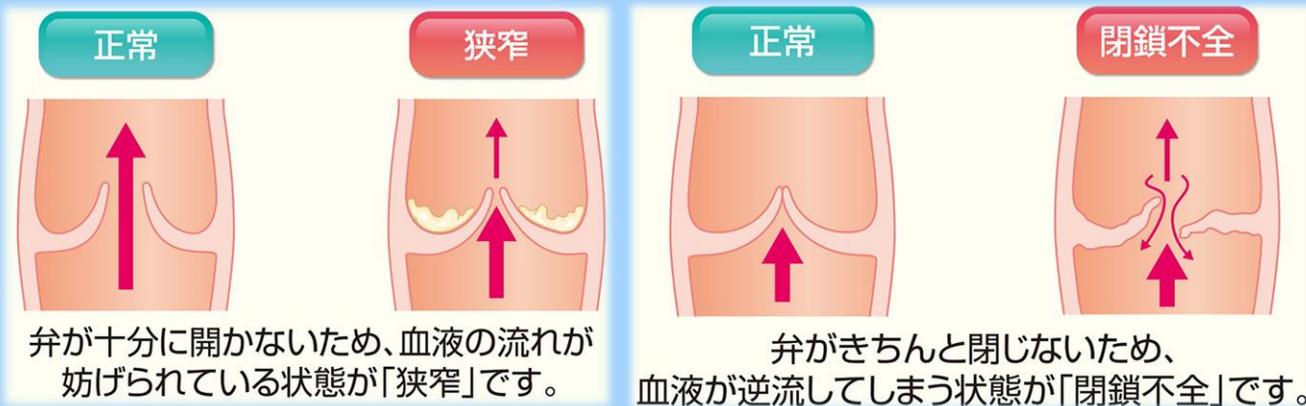
心臓

ニュースレター 19号
2024年 12月
まつまえ循環器内科クリニック



心臓は全身に酸素をたくさん含んだ血液を送り、二酸化炭素を含んだ血液を全身から回収して、肺へと送っています。肺では血液内の酸素と二酸化炭素を交換して、また全身に酸素を含んだ血液を送っています。**心臓は4つの部屋に分かれていて、血液はこの中を基本的には一方通行で流れています。**しかし心臓の中で「**弁**」の動きが悪くなると一方通行を逆流する血液が多くなり**息切れ**などにつながります。

※裏面につづく



弁が十分に開かないため、血液の流れが妨げられている状態が「狭窄」です。

弁がきちんと閉じないため、血液が逆流してしまう状態が「閉鎖不全」です。

日本心臓財団HPより引用

「弁膜症」についてお伝えします。心臓の中には4つの弁があります。弁の役割は心臓の中で血液が逆流しないように閉じたり、開いたりを繰り返して、**血液の流れを管理しています**。弁の形が変形したり、弁が固くなったりするとしっかり閉じたり、開いたりできなくなり血液が本来の方向と逆向きに流れる「**閉鎖不全**」や通り道が狭くなる「**狭窄**」が起きます。主な症状として**息切れ**があります。今までと同じスピード、同じ距離を歩いているのに最近息切れが強くなってきたなどあればご相談ください。

冬季休診のお知らせ



2024年12月29日～2025年1月5日まで休診となります。年内最終診察日は12月28日（土曜日）となります。1月6日（月曜日）より通常診察開始です。宜しくお願いたします。



心臓
リハ

心臓リハビリでは**有酸素運動と筋力トレーニング**を行います。みなさんからの声として多いのが「足が痛いから運動ができない」など痛みに関する事です。**リハビリでは痛みの出ない運動方法を提案します**ので問題ありません。痛みに関して不安がある場合は事前に説明しますので、リハビリ室にお越しください。