

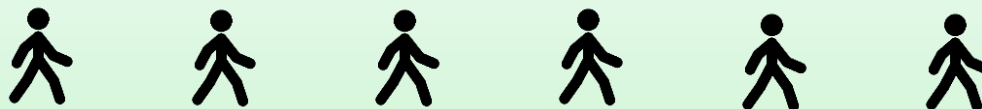
Smart watch

スマートウォッチで出来ること



スマートウォッチを利用していますか？最近はいろいろな種類のスマートウォッチが発売されています。今回は循環器内科クリニックならではのスマートウォッチ活用法をお伝えしたいと思います。

歩数計測



循環器病の予防の一つとして運動は重要です。自分自身が毎日どのくらい**運動しているのか知るため**にスマートウォッチは有効です。

バイタル測定



心電図・体内酸素濃度・心拍数などあらゆる生体情報がリアルタイムで知ることができるようになっています。

今までは病院で検査を受けないと出来なかったことが自宅で簡単にできるようになりました。運動後に**動悸**を感じても病院で検査した心電図では異常なし。ただ**運動後には動悸が気になる**場合はスマートウォッチで心電図を記録することが有用です。

動悸の原因

動悸感じている患者さんで不安なのが不整脈です。不整脈もいろいろな種類がありますがスマートウォッチでの検出が多いのが「**心房細動**」です。心房細動は脳梗塞の原因になることもあり、早期の適切な対応が必要な不整脈です。

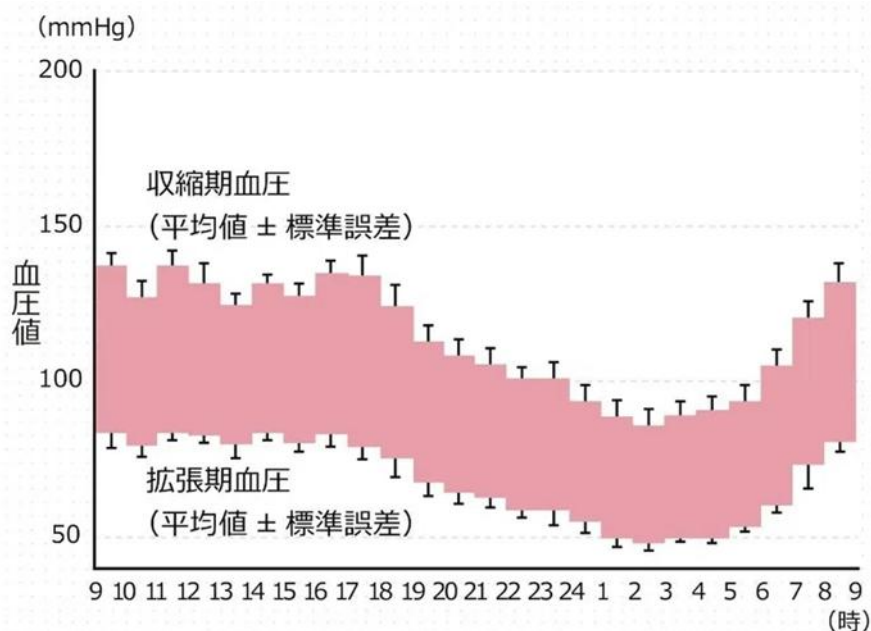
実際の活用法

ランニング時に装着し、1km毎のペースを見ながら目標に合わせた運動を行うように意識しています。一日装着していれば、運動での消費カロリーが把握できるので参考にしています。



平均血圧

「血圧測定は何時にすればいいの?」「血圧が時間帯によって変わるの
は異常?」よく患者さんから受ける質問です。下記の図を見ていただ
きたいのですが、正常な方でも血圧は時間帯によって異なります。また計
測する環境やその日の体調でも変化します。毎日まったく同じ数値が出
ることはないです。**毎日血圧測定をしてもらい平均血圧を知って
もらうことが重要**です。最近では24時間血圧測定可能なスマートウォ
ッチも発売されました。気になる方は調べてみて下さい。



「Millar-Craig MW, et al.: Lancet 311:795-797, 1978」より

【方法】正常血圧者の24時間自由行動下血圧を測定

Millar-Craig MW, et al. Lancet. 1978;1(8068):795-7.



休診のお知らせ



4月29日(火曜日)と5月3日(土曜日)～5月6日(火曜日)まで休診
させていただきます。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いしま
す。5月7日(水)より通常通り診察開始します。



4月から木曜日13時30分スタートのリハビリ枠が増
えます。お昼からの開始になるので、今まで時間都合
で参加が厳しかった方もリハビリ室にてお待ちしております。