

Vol.256

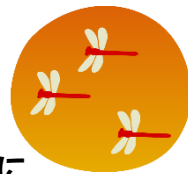


病院ホームページは

<https://www.mhi.com/jp/company/hospital/kobe/>

かけはし

理念

 すべては患者様と
地域社会のために


発行責任者 病院長 田代 充生

先生
おたずねします

心房細動について (不整脈)

 内科 医師
高原 宏之

Q 心房細動ってどんな病気ですか？

A 心房細動とは、本来は一定のリズムの電気活動で動く心房が、速くてバラバラな電気活動をしてけいれんしている状態を指します。そのため、規則的な脈ではなく、不規則な脈（不整脈）となってしまう。また、**心房細動は、脳梗塞や心不全の原因となります。**心房細動による脳梗塞は、四肢麻痺など大きな後遺症を残すことも少なくありません。**心房細動は進行していく病気です。**1年以上持続している場合、正常脈復帰が困難な場合も少なくありませんので、早期の対応が大切です。いつもと違う症状を感じた場合や健康診断結果で心配なことがあったなどの場合は、循環器内科を受診しましょう。

Q どういった症状があるのですか？

A 自覚症状のある人は、動悸、めまい、息切れなどを感ずますが、自覚症状のない人もいらっしゃいます。

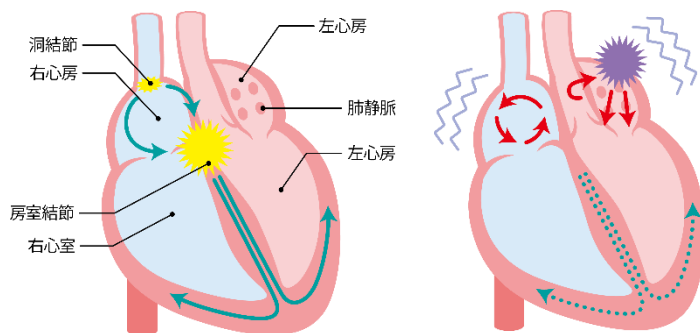
Q どういう人がなりやすいのですか？

A 高齢者になるほど多く、90歳以上では3人に1人がなると言われています。また、**糖尿病などの生活習慣病や心臓弁膜症が持病にある人もなりやすい傾向にあります。**健康な方でも、アルコールや運動、ストレスなどがきっかけで起こることがあります。

Q どういう治療法がありますか？

A 脳梗塞予防としての**抗凝固薬の内服**が基本的に必要なとなります。（生活習慣病などの持病がない若年者で、血栓リスクが低い方では必要でない場合もあります。）心不全の合併例では心不全治療薬の内服も行います。また、根本的な治療として**カテーテルを用いた治療**（カテーテルアブレーション）もあります。治療の多くは神戸大学病院と連携して行っています。

心臓のはたらき (心房細動のイメージ)



正常

心房細動

提供：日本ライフライン株式会社

心房細動は、**定期的な心電図検査や心臓エコー検査を受けることが推奨されます。**まずご相談からでも、循環器内科をお気軽にご受診ください。（循環器内科の診療日につきましては、診療予定表 [P.3] をご覧ください。）

【お問い合わせ先】

内科受付

078-672-2619 (外線)

8-63-22619 (内線)

メンタルヘルス ワンポイントアドバイス

夢と心身の不調について

公認心理師
長尾 あみ



11月に入り段々と肌寒くなってきましたが、みなさんの心身の調子はいかがでしょう。ぐっすりとよく眠れていますか？今回は、夢と心身の不調の関係性についてご紹介します。

まず、睡眠のサイクルについてですが、睡眠には、夢を見る「レム睡眠」と、働かせた脳を積極的に休ませる「ノンレム睡眠」があります。年齢によって睡眠周期の時間は異なりますが、就寝から起床まで約90分の周期でノンレム睡眠とレム睡眠が繰り返し出現します。

みなさんは金縛りや悪夢を体験したことはありますか？

動けない、喋れない、何かが乗っている感覚がある…。この金縛り体験は、入眠直後にレム睡眠が発生することで生じます。レム睡眠中は、睡眠の中でも覚醒水準が高いため自分では目覚めているように感じますが、脱力しているため体に力が入りません。そこに鮮明な夢を見やすいという特徴も加わることで、意識はあるのに動けない、声が出せないといった金縛り特有の恐怖体験につながるのです。

通常であれば、ノンレム睡眠が発生したあとでないレム睡眠は生じません。しかし、夜中に何度も目が覚めてしまう中途覚醒が頻繁に起こる場合には、レム睡眠が再入眠時に生じることがあります。

中途覚醒は、身体的・精神的なストレス状況下にある時、不規則な生活、長時間の昼寝をした日の夜など、通常の睡眠リズムが崩れた時に起こりやすくなります。

近年では、不眠傾向や睡眠の質も悪夢の発生原因になることも報告されています。

レム睡眠中には感情体験に関わる扁桃体という脳の部分が活発に活動します。扁桃体は負の感情をコントロールするため、夢に負の感情が伴うこと自体は自然なことと言えます。特に、レム睡眠は日常のストレスや心身の健康状態の影響を敏感に反映すると言われています。



このように、金縛りや悪夢は日頃のストレスや生活リズムの乱れなどと関係しています。

「最近、嫌な夢ばかり見るなあ」と感じるときは、仕事・プライベートでストレスを感じていたり忙しくてゆっくり休めていなかったりするときかもしれません。

金縛りや悪夢の体験は、決して気持ちの良いものではないと思いますが、自分の心身の不調に気づくサインだと思って、最近の生活や自分の気持ちを振り返ってみてはいかがでしょうか。

参考文献：「基礎講座 睡眠改善学 第2版」
白川修一郎ほか著 株式会社ゆまに書房

新任医師のご紹介

やました じゅんや

歯科口腔外科 山下 淳也

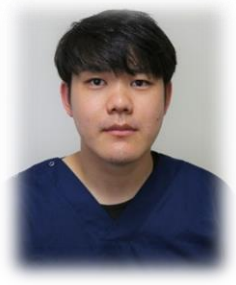
昨年度まで神戸大学医学部付属病院にて勤務しておりました歯科口腔外科の山下淳也と申します。地域の皆様の口腔の健康に貢献できるよう頑張りますので、よろしく願いいたします。



くろだ しゅうへい

内科 黒田 周平

加古川の病院で勤務しておりました循環器内科専攻医2年目の黒田周平と申します。半年間、この地域の患者さんと向き合いながら、心に寄り添った医療を提供したいと考えています。一生懸命頑張りますので、よろしく願いいたします。



三菱神戸病院 診療予定表 (2024年11月)

<診察時間> 午前診 9:00~11:30 午後診 13:00~15:00 ◆は、女性医師 ※ [] …変更部分
 医師都合等により休診や変更になる場合がありますのでご了承願います。原則初診時の予約は行っておりませんが、診療科により異なりますので、各診療科欄をご覧ください。

〒652-0863 神戸市兵庫区和田宮通6丁目1番34号 (代表) TEL: 078-671-7705 FAX: 078-672-2352 (地域医療連携室) TEL: 078-652-8271 FAX: 078-652-8275

診療科	曜日	診察室	月	火	水	木	金	土曜 (午前診療)
内科	午前	1診	吉野 【循環器・一般】	松本(佑) 【呼吸器・一般】	大学医 【呼吸器】(予約)	交代医 【糖尿病】(予約) 10:00~	三浦◆ 【一般】	【9日】吉野 交代医
		2診	佐々木(順)◆ 【一般】	高橋◆ 【一般】	佐々木(順)◆ 【循環器・一般】	佐々木(優)◆ 【一般】	吉野 【循環器・一般】	
		3診	鈴鹿◆ 【呼吸器・一般】	大学医 【不整脈・循環器】	井上 【循環器】	高橋◆ 【循環器・一般】	足立 【消化器】	
		4診	上田 【循環器・一般】	松本(健) 【循環器・糖尿病・一般】	佐々木(優)◆ 【一般】	松本(健) 【循環器・糖尿病・一般】	大学医 【免疫内科】(予約)	
		6診	田代 【消化器】	田代 【消化器】	---	足立 【消化器】	高原 【循環器・一般】	
		7診	松本(健) 【禁煙外来】(予約) 10:00~	---	---	---	---	
	午後	1診	柿田 【腎臓内科】	佐々木(順)◆ 【心療内科】(予約)	---	山本/平野 第1・3・5/第2・4 【呼吸器】	三浦◆ 【一般】	備考 <心療内科> 初診時の予約可能 (電話予約可) <禁煙外来> 貼付剤の使用のみ可能
		3診	高橋◆ 【循環器・一般】	足立 【消化器・一般】	吉野 【循環器・一般】	上田 【一般】	---	
		4診	松本(健) 【循環器・糖尿病・一般】	---	木下 【血液内科】 14:00~	---	---	
		6診	北澤 【心療内科】(予約)	諫山◆ 【心療内科】(予約)	北澤 【心療内科】(予約)	諫山◆ 【心療内科】(予約)	田代 【消化器】(予約) 13:30~	
外科	午前	1診	交代医	船本◆	交代医	土田 【肝胆脾・一般】	土田 【肝胆脾・一般】	【9日】船本◆
		2診	---	---	---	---	吉田◆	
	午後	1診	---	吉田◆/船本◆ 【大腸・肛門・一般】	---	---	---	備考 <火曜・午後診察> 医師2名が交代で行います。 <そけいヘルニア> 常時診察可
		2診	---	---	粕山	吉田◆	---	
皮膚科	午後	-	大学医 (診察時間) 14:00~	---	---	---	大学医 (診察時間) 13:00~	備考 <月曜・金曜診療> (受付時間) ~15:00
泌尿器科	午前	-	奥田	奥田	奥田	奥田	奥田	【9日】奥田
整形外科	午前	1診	真鍋	交代医	真鍋	平山	平山	【9日】平山
		2診	平山	---	平山	---	---	
	午後	1診	真鍋	---	---	---	---	備考 <月~金曜・午後診> 13:30~15:00
		2診	---	---	---	---	坂井 (予約)	
形成外科	午前	1診	西尾◆	大学医◆ (予約) 第2・4のみ	西尾◆ 11:00迄	---	西尾◆	【9日】西尾◆
		3診	---	---	---	大学医 【足外来】(予約) 第1・3のみ	---	
	午後	1診	---	---	---	西尾◆ 【レーザー・ボトックス 外来】(予約) 第1・3のみ	---	備考 <レーザー・ボトックス外来> 13:30~16:30
耳鼻咽喉科	午前	1診	石黒◆	石黒◆	石黒◆	石黒◆	石黒◆	【9日】石黒◆
	午後	1診	石黒◆ 14:00迄	石黒◆ 【イビキ・睡眠時無呼吸外来】 (予約) 13:30~15:00	石黒◆ 14:00迄	石黒◆ 【のみこみ外来】(予約) 13:30~15:00	石黒◆ 14:00迄	備考 ・初診時の予約可能 (当日予約は不可)
		小児外来 (専門外来)	石黒◆ 16:00~17:00	石黒◆ 【補聴器外来】(予約) 14:00~17:00	石黒◆ 15:30~16:30	---	石黒◆ 15:30~16:30	

三菱神戸病院 診療予定表 (2024年11月)

診療科	曜日	診察室	月	火	水	木	金	土曜 (午前診療)	
眼科	午前	1診	木村	上西	木村	上西	上西	【9日】 交代医	
		2診	佐々木(信)	居相◆	佐々木(信)	居相◆	木村/佐々木(信) 第1・3・5/第2・4		
		6診	根木 10:00~	---	根木 10:00~	根木 10:00~	---		
	午後	1診	---	---	---	---	交代医 【コンタクト外来】(予約) 第1・3のみ 13:00~15:00		備考 <火、木、金曜・午前診> 【上西副院長 外来】 ・初めて眼科を受診する方 ・予約の方 <土曜日・午前診> 初診・再診者(受付 11:00迄) ※診察医の指定は出来ません
		6診	根木	---	根木	根木	---		
		婦人科	午前	-	大学医 (予約)	---	大学医 (予約)		
歯科 口腔外科	午前	-	榑原◆・山下 ・松本◆	榑原◆・山下 ・松本◆	榑原◆・山下 ・松本◆	交代医	榑原◆・山下 ・松本◆	【9日】 山下 松本◆	
	午後	-	榑原◆・山下 ・松本◆	榑原◆・山下 ・松本◆ 交代医 【インプラント外来】	榑原◆・山下 ・松本◆ ※第1・3・5水曜日 手術日のため交代医	交代医	榑原◆・山下 ・松本◆ 古森		備考 ・完全予約制 ・予約の空き状況によっては、 当日予約も可能です。 電話にてご確認ください
放射線科	午後	-	藤田	---	---	---	---		

<診察時間> 午前診 9:00~11:30 午後診 13:00~15:00 ◆は、女性医師 ※ [] …変更部分
 医師都合等により休診や変更になる場合がありますのでご了承願います。原則初診時の予約は行っておりませんが、診療科により異なりますので、各診療科欄をご覧ください。

〒652-0863 神戸市兵庫区和田宮通6丁目1番34号 ホームページURL <https://www.mhi.com/jp/company/hospital/kobe/>
 (代表) Tel: 078-671-7705 FAX: 078-672-2352 (地域医療連携室) Tel: 078-652-8271 FAX: 078-652-8275

三菱神戸病院 からの お知らせ

3か月 病院カレンダー

11 November

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

※第2土曜日(9日)のみ半日開院日です。

12 December

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1 January

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

[] : 半日開院日 [] : 休院日

院内講演会 (参加無料) のご案内

12/10

火

テーマ MRI検査のご紹介～診療放射線技師の立場から～

演者 主任診療放射線技師 山田 達也

時間 15:00~15:30

※途中参加・退出可能です。演者が皆様のご質問にお答えします。
お気軽にご参加ください。

場所 当院 本館1階 外科・整形外科外待合



三菱神戸病院
イメージキャラクター
カモメさん