

施設長・看護介護管理者様各位

令和6年5月
社)宮崎県老人保健施設協会
看護介護研究部会
委員長 坂下 和代(公印略)

令和6年度 第1回研修(ご案内)

新緑の候、貴施設におかれましてはますますご清栄のこととお慶び申し上げます。
日頃より私ども看護・介護部会の活動にご支援ご協力頂き、誠にありがとうございます。
さて、看護介護部会では、宮崎大学みやざき健康街づくり構想 宮崎健康キャラバン隊より
お話を頂き、第1回研修として目指せ!健康寿命日本一「脳卒中になるその前に:宮崎の
かくれ心房細動ゼロ!!!作戦」の講演を企画しました。宮崎大学医学部機能制御学講座循環
動態生理学分野教授の渡邊 望先生に講師をして頂ける貴重な講演となっております。利用
者様の脳卒中予防だけでなく、職員・周囲の方々の脳卒中予防、健康管理にも役立つ内容
かと思えます。また、宮崎県全体の健康寿命延伸を介護保険領域のみならずと共に取り組ん
でいけるのは大きな展開になると期待もされております。啓発も含めて、是非参加頂くよう
よろしく願いいたします。今回の研修は老健の看護・介護に限らず、法人内の衛生管理者・
保健師や他職種の参加も頂けたらと思えます。
なお、講演後は介護報酬改定や感染症対策・人材確保育成等の意見交換をしたいと思ってお
ります。
ご多用のところ誠に恐縮に存じ上げますが、貴施設の職員の出席についてご配慮賜りたく宜
しく願い申し上げます。

記

開 催 日	令和6年 6月28日(金)
場 所	JAアズム別館2階 201 研修室
時 間	14:00 ~ 16:30 (受付 13:30~)
講 師	渡邊 望 先生 宮崎大学医学部機能制御学講座循環動態生理学分野教授 宮崎大学医学部附属病院ハートセンター 副センター長
内 容	「脳卒中になるその前に:宮崎のかくれ心房細動ゼロ!!!作戦」 ~宮崎大学みやざき健康キャラバン隊の取り組み~ 14:00~ 40分ほど講演+15分ほど質疑 15:00~モニター心電図による測定体験
参加締切日	令和6年6月24日(月)

<問い合わせ先> 介護老人保健施設 東海園 坂下 和代 TEL (0982) 30-1661

感染対策研修 参加申し込み

送信先 宮崎県老人保健施設協会
看護介護研究部会 坂下 和代行き
FAX 0982-30-1665

施設名

:

TEL:

担当者:

開催日: 令和6年6月28日(金) 14:00~16:30

締切日: 令和6年6月24日(月)

	氏名	職種	役職
1		介護 看護	
2		介護 看護	
3		介護 看護	
4		介護 看護	
5		介護 看護	

脳卒中になりたくない人必見!!

高崎の「かくれ心房細動」ゼロ!!作戦

高崎大学医学部が中心となり、同大学の全学部に連携して取り組む「プロジェクト」なやまき健康街づくり構想「目標第一!健康寿命日本一」その中核となる「高崎の「かくれ心房細動」ゼロ!!作戦とは?

北北 幸一さん
高崎大学医学部 教授(内科循環器学) 高崎大学健康推進センター 学部長
プロジェクト推進リーダー

渡邊 望さん
高崎大学医学部 教授(内科循環器学) 高崎大学健康推進センター 学部長
プロジェクト推進リーダー



寝たきりの原因 第1位は「脳卒中」



無症状のまま、発症するなんて、こわい病気なんだね

今回高崎大学の全学部が連携するプロジェクト「なやまき健康街づくり構想 目標第一!健康寿命日本一」で高崎の「かくれ心房細動ゼロ!!作戦」に取り組まれています。もともと心房細動とはどういった病気なのでしょう?

北北 幸一さん(以下、敬称略) 心房細動とは不整脈の一種で「心臓の電気信号がけいれんしてしまふ疾病です。心臓動脈にたまる心臓が血液をうまく送り出さなくなり心臓の左心房の中にある「左心耳」に血のかたまりである血栓ができてきます。

この血栓が血管に落ちて脳の血管を詰まらせると脳卒中(脳梗塞)を引き起こします。脳卒中は寝たきりになってしまう原因の第1位で心房細動になった人の約半分が脳卒中を発症します。

また実際に心房細動による脳梗塞では約2割の方が亡くなり約6割の方が後遺症が残り、介護費や薬料を余儀なくさると言われています。

北北 幸一さん(以下、敬称略) 心房細動は加齢に伴い増加する病気で発症したら誰にも起こり得ます。しかもやっかいなことに心房細動の発症は自分の約4割は無症状のまま発症します。いわゆる「かくれ心房細動」です。ですから左の4コマ漫画のようにある日突然「脳卒中」になってしまふ心臓動脈をとってみると実は心房細動が原因だった……ということになりかねないのです。

意識でも心房細動が原因の脳卒中は防ぐことができます! これは薬を大にしようとおきだすと聞かれます。実際に心房細動とわかるとは血をかなり多くする抗凝固薬や元々の正常な脈に戻す「カテーテルアブレーション」という根治治療もあります。

もちろん早期の治療が大前提で、だからこそ医師の診断がさらに重要になってくるのですがみなさんと違ってですか? 高崎市の特定健診受診者は全国平均(61.1パーセント)以下です。高崎の中核都市である高崎市にあっては28.1パーセント(令和5年)というのが現状です……!

健診会場にもモニター心房細動を診断するモニターを設置します



名越 敏樹さん
高崎大学健康推進センター 学部長
高崎大学健康推進センター 学部長

「脈は心臓からのモーター信号」。異変を感じたら、早めの受診を!

心房細動は早期にわかれば治療できます。治療方法はさまざまです。ただ「かくれ心房細動」は、心房細動が原因ではない、隠れて発症されるので、いつかは発症してしまう可能性があります。早くわかれば、治療も早く可能。初めに心房細動だと気づいて、医師に受診して治療を受けることが大切です。

脈は心臓からのモーター信号です。いまだに心房細動が原因の脳卒中は、自分自身で気づかずに発症する可能性があります。健診を受けるだけでなく、自分自身で脈を触って確認することも大切です。

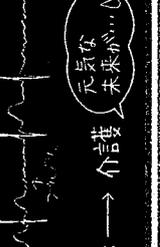
心房細動は早期にわかれば治療できます。治療方法はさまざまです。ただ「かくれ心房細動」は、心房細動が原因ではない、隠れて発症されるので、いつかは発症してしまう可能性があります。早くわかれば、治療も早く可能。初めに心房細動だと気づいて、医師に受診して治療を受けることが大切です。

脳卒中になりたくない人必見!!

正常な脈 (一定のリズム)



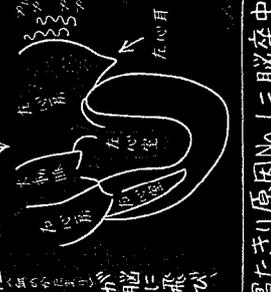
心房細動 (不規則なリズム)



元気な未来が、

宮崎の「かくれ心房細動」ゼロ!!

心臓の「かくれ心房細動」



無症状なうちに、早く見つけよう!

健診 → 自己検脈 → 治療が受けられる → 脳卒中(脳梗塞)の予防ができる!

かくれ心房細動を減らす 画期的な取り組み

高崎 今回のプロジェクトでは、自治体健康推進の先方よりご協力いただきながら、高崎市の健康推進の会議に比較的高率に心電図をとることができるようになり、心電図の導入を進めています。このモニター心電図は医療機関で血圧を測りながら心電図を測定することができます。

もしモニター心電図で心房細動の疑いがある場合は病院に受診に行き「本来の12誘導心電図です」と詳しく聞かせるつもり、これはある一定の要件を満たさなければ心電図はとれません。今後はもれなくモニター心電図で心房細動のチェックができるようになります。

健診の中にさらした新たなシステムを構築することができれば「かくれ心房細動」を見逃さずに発見できるようになります。

自分や周囲に……、健康に大きな責任を分かち合うこと……! 健診の受診は無償でも自己負担で心電図のシステムをおかしら思ったら早めの受診を心がけてください。

70プロジェクトの一環として、「みやび健康キヤラババ隊」が自治会やイベント会場、小中学校に!

心臓細動や心臓に関する講義のほか、脈のチェックや心電図の測定体験など内容は盛りだくさん。詳細は「みやび健康街づくり構想」のホームページをご覧ください。



↑高崎ホームページはこちら!

高崎の「かくれ心房細動」ゼロ!!

「かくれ心房細動」は、自分自身で気づかずに発症する可能性があります。早くわかれば、治療も早く可能。初めに心房細動だと気づいて、医師に受診して治療を受けることが大切です。

「かくれ心房細動」は、自分自身で気づかずに発症する可能性があります。早くわかれば、治療も早く可能。初めに心房細動だと気づいて、医師に受診して治療を受けることが大切です。