



## 教えて心電図～心室性期外収縮～

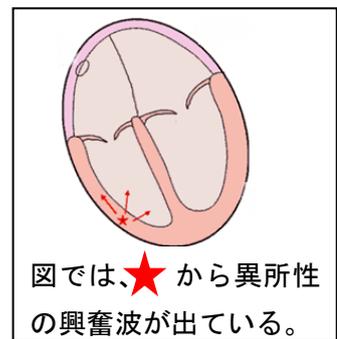
検査技師 大澤 崇

心室性期外収縮とは？

期外収縮とは、異所性の刺激によりいつもの収縮よりも早期に収縮するものをいいます。

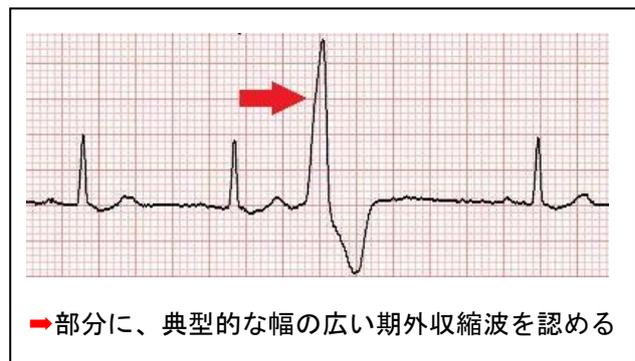
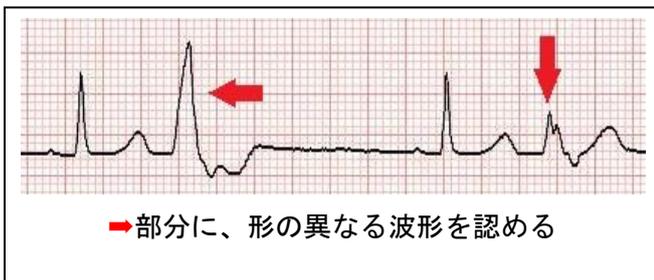
心臓は、心房と心室に分けられ、心室から出た異所性の興奮によりおこる収縮を「心室性期外収縮」といいます。

異所性興奮の出方によっては心室細動など重篤な状態に移行することがあるため注意が必要です。



図では、★から異所性の興奮波が出ている。

- 心電図所見：①幅の広い変形したQRS波を認める。  
②幅の広いQRS波の前に先行するP波を認めない。



ゆうあいでお世話になり、もう少しで2年が経とうとしています。ブランクがあり不安もありましたが、優しいスタッフの方々の御指導と明るさに支えられてきました。又、ゆうあいの患者様は気さくに話し掛けて下さるのでその会話に癒されています。パートなのでまだ初めてお会いする方も多いかもしれません。子育てと趣味の旅行を楽しみながら、これからも頑張っていきます。宜しくお願いします！  
看護師 漆原 愛



こちらで勤務させて頂き早いもので、5月で2年になります。皆様が少しでも元気になって帰れますよう、精一杯サポートさせていただきたいと思います。忙しいときにはいっぱい、いっぱいになり、ご迷惑をおかけするとは思いますが、遠慮なくドンドン声をかけて頂けたら嬉しいです!!  
これからもどうぞ、永岡をよろしく願いいたします。  
看護師 永岡 貴子



# よく噛んで食べましょう

受付 篠原 梨奈

みなさんよく噛んで食事をしていますか？普段から早食いをして、2, 3回噛んで飲み込んでしまうという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。普段はあまり意識していませんが、実は「よく噛む」ということは健康維持に大きなメリットがあるのです！

## ●消化・吸収を助ける●

唾液中のアミラーゼは、糖質、デンプンなどを吸収しやすい形に分解する酵素です。このアミラーゼが胃でペプシンとよく混ざって胃腸の負担を減らしエネルギーを効率よく吸収できます。



## ●脳の活性化●

噛むことが、脳への血流を促進し、それが刺激となって脳の働きを活発にするため、脳の老化防止につながります。

## ●肥満防止●

よく噛んで食べることは、十分に味わって食べることができ、満腹感が得やすくなるので食べ過ぎを防ぐことができます。

## ●虫歯予防●

唾液には歯や粘膜の汚れや菌を洗い流す作用があり、虫歯になりかかった歯の表面をもとに戻したり、細菌感染を防いだりする作用があります。唾液はよく噛むことで分泌されますので、「よく噛むこと＝虫歯や歯周病の予防」となるのです。

★まず一口20回を目標に、次は30回と頑張ってみましょう。

★たくさん噛むコツは、ものを口に入れたらいったん箸を置くことを心掛けましょう。

★食材は少し大きめに切り、噛みごたえのあるものを選びましょう。



## アロマセラピーのすすめ

看護師 根岸 香都葉

皆さん、アロマセラピーという言葉を知っていますか？

それは、目的に合った精油を使い、香りを楽しんだり、香りで体調を整える療法です。

この時期は、花粉症シーズン。そこで、少しでも症状が楽になる精油と吸入方法をご紹介します。

ペパーミント、ユーカリ ⇒ 殺菌効果、スッキリとした清涼感

レモン ⇒ 爽快感があり気分をリフレッシュしてくれる



<簡単な吸入方法>

1. 洗面器に約80℃くらいの熱湯をはります。
2. 上記の精油を1種類または2種類選び、2, 3滴入れます。
3. 頭からバスタオルをかぶり、テント状態にして湯気を閉じ込めます。
4. 目を閉じ、蒸気を吸い込みます。(約5分間、気持ちいいと感じられる程度に)
5. 終わった後は、冷水で肌を引き締めましょう。

※喘息や咳が出ている方、敏感肌の方は、刺激がやや強いので避けましょう。

