

# ゆうあいニュース

## N023



〒360-0025 埼玉県熊谷市太井 1685-1 TEL:048-522-8880 FAX:048-522-0188

<http://www.youai-clinic.com>



### Dr.Chat

### スマートフォンで、ドクターに相談してみませんか？

※アプリのダウンロードが必要です。

空いている時間を利用して、  
院長先生がチャットで返答します。



QRコード  
をスキャン



青枠の日付が予約可能日です。

◎ 13:30-13:45

◎ 21:45-22:00

S	M	T	W	T	F	S
27	28	29	30	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

## 気候・気象の変化への備えをしましょう

看護師 漆原 愛

気温や気圧の変化は身体にストレスを与え、発症リスクが高くなり、増悪させます。  
影響を最小限に抑えるために、寒くなる季節に備え日常生活で行える対策を紹介します。

### 体温は一定に保ち 身体を冷やさない

外出時には首・手首・足首を覆う  
など防寒に気を付けて下さい。

### こまめな飲水を心がける

食後、入浴前後、寝る前など  
血液粘度を上げないよう  
補給しましょう。

### 質の良い睡眠をとる

十分な睡眠で体力・免疫力を  
アップさせましょう。

### 薬やサプリメントを 上手く活用する

痛みなど症状の出始めた早い段階で  
服用するのも1つの方法です。



# 教えて心電図～ブルガダ型心電図～

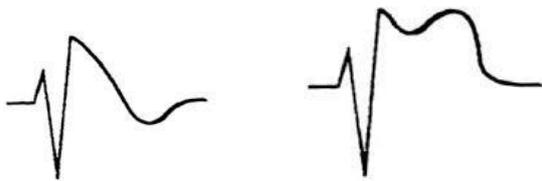
検査 大澤 崇

## ブルガダ型心電図とは？

心筋梗塞や狭心症、心不全等の所見を認めないにも関わらず心室頻拍や心室細動を生じる疾患です。

多くの場合は、一過性に心室頻拍を生じ、一時的な症状で経過するが、稀に心室細動に移行し重篤な結果を招くことがある疾患です。ポックリ病の原因のひとつとも、いわれています。

図1 ブルガダ型心電図のタイプ

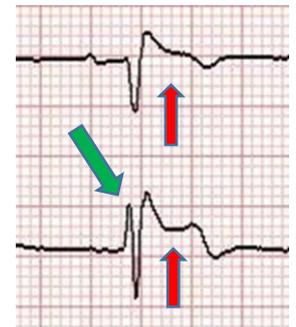


タイプ1;コーブド型 タイプ2;サドルバック

図2 正常範囲



図3 サドルバック型を呈している



治療は、植え込み型除細動器が唯一。

確定診断と治療には色々と条件がありますので、専門医受診は必須です。

# 脂肪を燃やしやすい体を作ろう！！

受付 中野利沙

食欲が進む秋に心配なのはウエスト回りがきつい、、、その犯人は体にたまる脂肪です。

## 有酸素運動+筋トレ

ジョギングやウォーキングなどの有酸素運動を20分以上行くと体内の脂肪がエネルギー源として消費されます。筋肉トレーニングと有酸素運動を組み合わせると脂肪燃焼により効果的です。

### 片足あげ・膝のぼし

背もたれのある椅子に座り、  
ゆっくりと膝を伸ばし下ろします。

### かかとの上げ下げ

イスの背もたれに手を添え、そろえた  
両足のつま先を軸にかかたをゆっくり  
上げ下げします。



早寝・早起き、朝食をしっかりとるといった規則正しい生活は体内時計の動きを高めて昼間の脂肪分解を促すそうです。