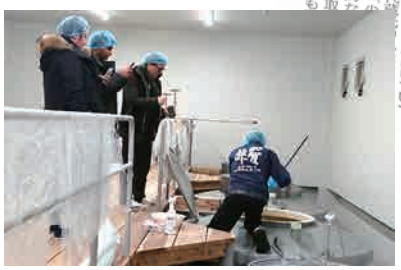
2020年
クイーン倶楽部だより11月号
第213号

ERN エコ・ライス新潟 有限会社エコ・ライス新潟
新潟県長岡市脇川新田町字前島970-100
TEL 0258(66)0070
FAX0258(66)0447
URL http://www.eco-rice.jp/
E-mail office@eco-rice.jp

パリの日本食レストラン「蔵」、弁当店「Hana」を経営するEDO STAR社のジェローム社長。昨年、来日しエコライス、加賀の井酒造を視察して、輸入を即断。エコ・ライスが輸出免許を取得し、今回初めて日本酒を輸出します。



糸魚川市、加賀の井酒造で酒造りの見学。銘酒「加賀の井」を呑み比べ

南魚沼市でキノコ生産者視察

その16 Dr.Nobbyのセルフチェック健康

動悸

動悸とは、心臓の拍動の異常を自覚し不快感と恐怖感を覚える症状です。どきどきして気持ちが悪い、死ぬのではないかと救急車のお世話になる方が少なくありません。

動悸は二つの原因が考えられます。一つは心臓が悪く不整脈が出現するもので、心房細動・狭心症・高血圧・弁膜症などがあります。もう一つは、心臓自体は正常で心臓に動悸を起こさせている場合です。パニック・過換気症候群・アナフィラキシー・甲状腺亢進・貧血・更年期障害・自律神経失調症などです。いずれも心電図で診断しますが、心臓に原因がない場合は頻脈だけでリズムの乱れがなく心配は要りません。動悸で救急に来られる方は女性が多く、心臓外の原因が多く精神的なことが関係しています。

動悸は血圧より脈数が関係します。脈は手首内側の親指側の突起の内側にあって、脈数とリズムをみます。すぐに脈を触れる場合は血圧が高く、なかなか触れない場合は低血圧です。低血圧の方は脈の見方に苦労しますが、コツは人差し指、中指、薬指3本を手首に置き、やや強く押し、中指で判断します。脈数計算は15秒間を数え4倍し、1分間当たり脈数を出します。脈数90以上を「頻脈」といい貧血や運動不足で生じます。120以上の方は甲状腺亢進症や発作性頻脈症の可能性があります。リズム異常で脈が飛ぶ場合があります。これを「期外収縮」と呼びますが、心電図では期外収縮は出現します。頻脈も期外収縮も精神的な場合で生じやすいので、落ち着いてしばらく安静になり様子をみてください。長く続くようであれば診察必要となります。

中村 信也（なかむら のぶや）
医学博士。東京家政大学名誉教授。まほろば東京クリニック院長。
「食と医療」の医療薬膳研究の第一人者。