

# 不整脈外来のお知らせ

当院では、2015年12月より不整脈外来を開設し、第2・第4週の月曜日午後に不整脈の疑いのある患者さんを対象に診療を行ってまいりました。

この度2022年1月から、よりお気軽に受診いただけるよう、外来診療日を  
**毎週月曜日午後**に変更いたしました。

地域住民の皆さんの健康維持に役立てるよう、より一層取り組んでまいります。  
不整脈でお困りの方がおられましたら、是非一度ご相談ください。

## このような症状はありませんか？

- 脈がとぶ
- 突然始まる動悸/突然停止する動悸
- 動悸とともに自覚するめまい、息切れ
- めまい、ふらつき、眼前暗黒感、失神

気になる症状があれば  
不整脈外来へ



### 【不整脈外来】

2022年1月時点

診療日	担当医
毎週月曜日午後 ※完全予約制	第1・3・5週：肌勢 光芳 (当院循環器内科部長)
	第2週：白石 裕一 第4週：西村 哲朗 (京都府立医科大学循環器内科不整脈専門医師)

※**完全予約制**です。受診には紹介状が必要となります。受診を希望される方は  
当院主治医またはかかりつけ医にご相談ください。



# 不整脈チェックリスト

一度ご自身で確認してみましょう！

- 脈を触ってみて
  - ・規則正しく脈打っていない
  - ・速い、遅いなどの異常がある

正常な脈拍は1分間に50回から100回

- 一瞬胸がドキッとすることがある
- 突然胸がドキドキし、それが持続する
- 脈が飛んだり、乱れたような感じがする
- 少しの動作で息切れを感じる
- 目の前が暗くなったり、意識を失ったことがある
- 急に頭がふわっとする
- 血縁家族に50歳前で突然死された方がいる

当てはまるものが多い場合は不整脈である可能性が高いと考えられます。早めに医療機関などに相談をしてください。



## 【脈拍の測定方法】

手首や首のつけ根等、脈を感じられる場所に指（または手のひら）を置いて、15秒間の脈拍の数を数えます。その値を4倍にすると、1分間当たりの安静時脈拍数となります。正常で落ち着いている時は、だいたい1分間に50～100回です（大人の場合）。

最近ではスマートウォッチやパルスオキシメータなど自動で脈拍測定をしてくれるものもあるので、測定しやすいやり方で試してみてください。