

保健だより

～健康診断～



令和元(2019)年6月24日
札幌市立八軒中学校保健室
1年生号

明日は、心臓検診です！

心電図の機械を使って、心臓の動きを見て学校生活に困ることはないかを調べます。



ジャージ登校です

女子は、暑くても長袖ジャージの上を忘れずに！！

日時*6月25日(金)9:30～

場所*2階図書室

検査の順番*男子全員→女子全員

* 心臓検診の受け方 *



- ① 連絡が来たら、「図書室」に移動します。
- ② 移動するときは、朝渡される「事前調査票」を持ってきてください。
(女子は、長袖ジャージの上着を忘れずに持ってきてください。)
- ③ 準備ができた人から、静かに整列し、順番が来たら、検査をしてくれる人に「事前調査票」を渡してください。
- ④ 検査をしてくれる人の指示にしたがって、リラックスして検査を受けましょう。
- ⑤ 検査が終わったら、服を着て、静かに教室に戻りましょう。

- 検査に支障を与えますので、移動中・検査中・着替え中は**おしゃべりは禁止です！！**
- 移動や着替えは素早く行いましょう。

検査時の服装

<男子>

- * 上半身はだか
- * 靴下を脱ぐ
- * ズボンをひざまでまくる
- * 時計もはずします



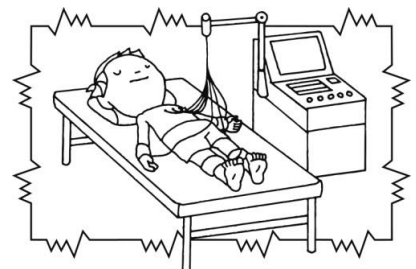
<女子>

- * 上半身はだか
(下着等もいっさい身につけない)
- * その上にジャージだけを着ます
- * ジャージのそでをまくる
- * 靴下を脱ぐ
- * 時計もはずします

検査は、ベッドに仰向けになると、係の人が両手首・両足胸にクリップや吸盤などの器具をつけます。

痛みなどは全くありませんので、心配しないでくださいね。

検査の時間は、一人1～2分で終わります。
全身の力を抜いて、リラックスして受けましょう。



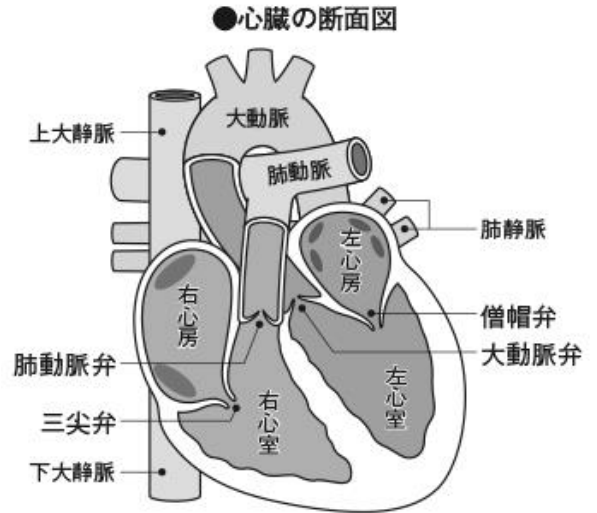
心臓検診で分かることって何？

* まずは、心臓のしくみと働きを知ろう

心臓は、心筋という筋肉でできています。心筋は、血液を送り出すために規則正しい収縮と弛緩をくり返しています。休みなく働く心筋に酸素とエネルギーを補給するため、心臓の表面は、冠状動脈と冠状静脈に包まれています。

心臓の内部は、左心房・左心室・右心房・右心室の4つの部屋に分かれています。

心臓は、酸素やエネルギー源となる栄養分をたくさん含んだ血液を全身に送り出すポンプの役目をしていますが、血液の流れが混乱しないように、4つの弁がついています。



* 心臓検診で見つかりやすいものってなんだろう？

不整脈

心臓が血液を送り出すリズム(脈)が異常に早かったり、異常に遅かったり、一定ではなかったりと脈が乱れることを不整脈といいます。

原因: 不整脈の原因は様々で、心臓に異常がある場合もありますが、心臓に異常が無くても、喫煙やストレス・過労などが原因で起こることもあります。

不整脈には、心配のないものから、生命に危険をおよぼすものまで、いろいろな種類があります。心配のないものがほとんどですが、不整脈の疑いがあると言われたら、医療機関で詳しく検査し、正しい診断を受ける必要があります。

心雑音

心臓の中の血液の流れは、聴診器で心音を聞くことでわかります。学校の健康診断では、内科検診の時に、学校医さんが検査してくれています。

心臓には、4つの弁がついていて、血液の流れが混乱しないように働いています。この弁に何かの異常があつて、うまく閉じたり開いたりできないと、血液の流れがおかしくなつて、血液がもれ出たり、逆流したりしてしまいます。このように心臓内で血液の流れに異常があると、心音に雑音が入るのです。

心雑音は、心臓に異常がない場合でも起こることがあります。心臓の収縮する力が強いと、血液が送り出されるときに渦を巻いたようになり、それが雑音となって聞こえることもあります。これは、「機能的収縮雑音」といい、心配のいらぬものです。

集団での検査のため、簡単な検査ではありますが、健康診断で異常の疑いがあると言われた場合は、なるべく早く精密検査を受け、正しい診断を受けることをおすすめいたします。