



皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！ポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる

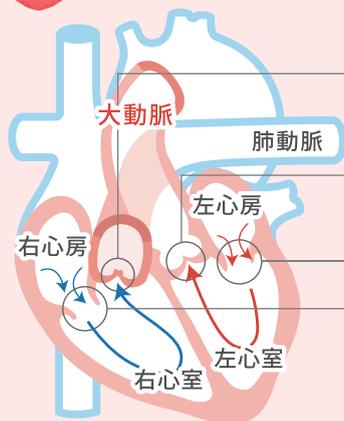


主催：川崎幸病院

発行：2021年2月1日



心臓弁膜症ってどんな病気？

はいどうみやくべん
肺動脈弁だいどうみやくべん
大動脈弁そうぼうべん
僧帽弁さんせんべん
三尖弁

心臓は健康的な生活のために、もっとも大切な臓器です。

心臓には4つの弁があり、この弁に障害が起こるのが心臓弁膜症です。

心臓弁膜症はどこの弁にどのような障害が起きているのかによって、いくつかのタイプに分けられます。



主な心臓弁膜症の種類

◆大動脈弁狭窄症

大動脈弁が固くなって開かなくなる病気で、高齢者に多い病気です。石灰化が主な原因になります。重症になる方も多くいらっしゃいます。主な症状は、息切れです。また失神や胸痛といった狭心症のような症状も出てきます。



◆大動脈弁閉鎖不全症

大動脈弁が閉まらず、血液が逆流してしまうことで起きます。比較的若い方に多い病気です。症状は出にくい方が多く、心不全や心房細動を併発したり、不整脈が出ることもあります。重症になった場合には心臓の機能が悪くなる前に外科的手術をすることが一般的です。

◆僧帽弁狭窄症

弁と弁の連合部が融合してしまい、弁が開かなくなる病気です。通常はリウマチ熱が原因で発生しますが、生まれたときからこの病気がある場合もあります。主な症状は、息切れです。心房細動を合併することも多くあります。また心房の左側に血栓ができ、脳梗塞を発症する場合があります。



◆僧帽弁閉鎖不全症

僧帽弁が閉まらない病気です。比較的若い方に多く、主な症状は息切れですが、出にくい方が多いです。僧帽弁狭窄症と同じく、心房細動を合併することがあります。



今回教えてくれたのは

川崎幸病院 循環器内科医師 桃原 哲也先生

動画では気になる症状や心臓弁膜症をいち早く気付くポイントもご紹介しています。

もっと詳しく知りたい方は『みんなの健康塾ちゃんねる』へアクセス！

valentine's
Day

管理栄養士監修 低カロリーケーキ

おからパウダーでガトーショコラ



材料 3人前 (パウンド型 6×12.5cm)

- おからパウダー／15g
- チョコレート／50g(※市販の板チョコを使用)
- 人工甘味料／25g
- 卵／1個
- ベーキングパウダー／2g
- 牛乳／50ml
- ココアパウダー or 粉砂糖／適量

作り方 ~所要時間 約30分~

- ① オーブンを180度に温めておく。
- ② 卵と牛乳をよく混ぜる。
- ③ ボウルに、刻んだチョコレートを湯煎で溶かし、人工甘味料を入れ、混ぜる。
- ④ ③に②を少しずつ入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- ⑤ ④におからパウダーを入れ、混ぜる。混ぜたらベーキングパウダーを加え、さっと混ぜる。
- ⑥ 型(6×12.5cm使用)に流し込み、温めておいたオーブンで20分焼く。
- ⑦ あら熱がとれたら型から抜き、切り分け、お好みでココアパウダーや粉砂糖をふりかけ完成。



ポケット版は郵便でお届けします！

ポケット版のお申込み
☎ 044-542-7007 (みんなの健康塾ちゃんねる事務局)

LINE・インスタもフォローしてね！

