

放置してはいけない 不整脈

しんぼうさいどう

心房細動

早期の治療で命の危険や寝たきりを防げる！



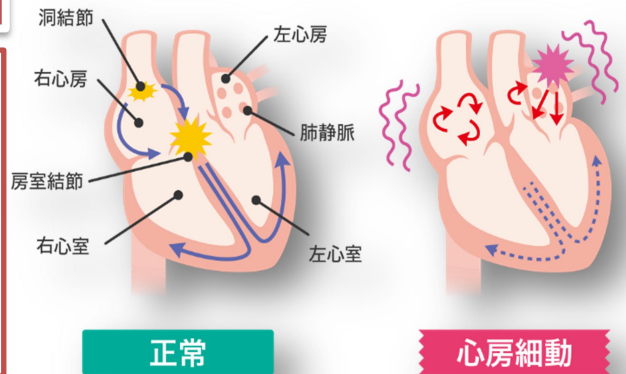
心房細動は重症の脳梗塞を起すことあり！

Q 心房細動ってなに？

A

心臓は、電気信号によって収縮と拡張を繰り返し、全身に血液を送るポンプの役割をしています。

心房細動とは、この電気信号に異常が起き、細かくふるえる病気（**不整脈**）です。60歳頃から増加し、70歳代の5%、80歳代の10%と**高齢になるほど起こりやすい病気**です。



Q どうして注意が必要なの？

A

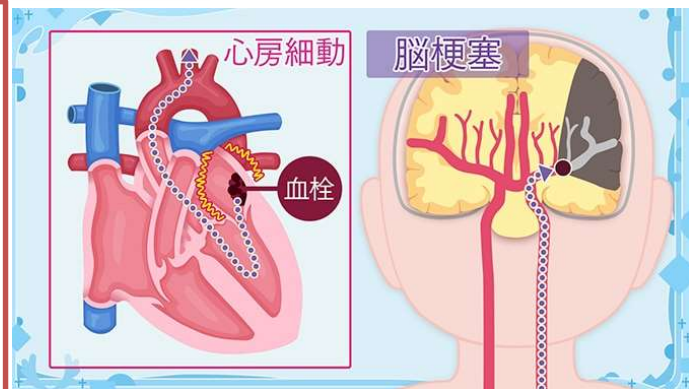
半数以上の方が無症状のため軽く考えがちですが、**心房細動**があると心臓の中に血の固まり（**血栓**）ができ、それが血流に乗って**脳梗塞**を起すことがあります。**心房細動**による**脳梗塞**は、歩行困難になったり、亡くなる方が約半数あり、重症者が多いことが特徴です。

心房細動が原因で**脳梗塞**になった方は、**長嶋茂雄**名誉監督、**田中角栄**元首相、**小淵恵三**元首相が有名です。

プロスキーヤー・冒険家の**三浦雄一郎**さんは、70歳でエベレスト登頂後、日常生活で**動悸**を感じ、**心房細動**と診断されました。

「**カテーテル治療**」※を受け、75歳で2度目のエベレスト登頂に挑戦され、80歳で3度目のエベレスト登頂に成功されました！

心房細動は、早期発見と適切な治療、生活習慣の改善により、重症化を予防しコントロール可能な病気でもあります。



※NHK きょうの健康より抜粋

※心臓に細い管（カテーテル）を入れて、心房細動を起こす原因となる悪い脈が心臓全体に拡がらないようにする手術。

裏面に、症状・治療・対処法があります。

Q 心房細動の症状は？

A

主な症状は**脈の乱れ・動悸・目まい**などですが、**半数以上の方は無症状**です。発作に気づかずに健康診断で見つかることもあります。

しかし、放置することは大変危険です。**脳梗塞**の30%は**心房細動**が原因で起こっています。**心房細動**がある人でも、心臓の不規則な動きは常に起こっているわけではありません。発作が起きたり治まったりを繰り返すこともあります。飲酒や食事で誘発されることがあります。一度でも異常が見られたら、治ったと思わずに医療機関を受診してください。



※朝日新聞 Re ライフより抜粋

Q どうしたら見つけられる？

A

①**毎年、特定健診を受けましょう！**

自覚症状として自分で**動悸**に気づくことがありますが、健康診断の心電図で見つかることが多くあります。

②**脈をチェックする習慣をつけましょう！**

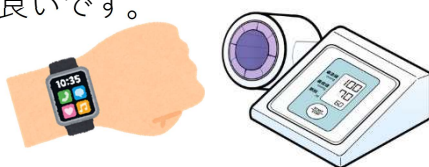
脈の間隔が不規則だったら**心房細動**の疑いがあります。

③**血圧計で脈拍数を確認しましょう！**

不規則な脈を検出する機能が付いた家庭用血圧計もあります。スマートウォッチを活用しても良いです。

④**心房細動が疑われる場合は、医療機関を受診しましょう！**

医師の指示により心電図検査や超音波検査を受けてください。



★正常な脈：1分間に60～100回、規則正しく拍動

★心房細動（不整脈）：1分間に400～600回、不規則に拍動

✓ 脈の自己チェック

- 1 手首を少し上げて、しわを確認
- 2 しわの位置に薬指の先がくるように、人さし指、中指、薬指の3本を当て、親指の付け根の骨の内側で脈がよく触れるところを見つける
- 3 15秒ぐらい脈拍を触れて、間隔が規則的かどうか確かめる
- 4 不規則かなと思ったら、さらに1分から2分程度続ける。不規則な場合は心房細動の可能性がある。医師に相談して心電図検査を受けよう



(「心房細動週間」のサイトを参照し作成)

Q 治療は？

A

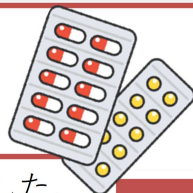
近年、目覚ましく進歩しました。

①**脳梗塞予防のための抗凝固薬**（血液をサラサラにする薬）服用

②**心臓の動きを調整する治療**

▶心拍数を抑える薬、拍動リズムをコントロールする薬の服用

▶カテーテル治療（カテーテルを脚や首の血管から挿入して心臓まで到達させ、先端から電流を流して、心房細動の原因となる異常な電気信号を断ち切ってしまう治療）



Q 気を付けることは？

A

高血圧、心臓病、慢性呼吸器疾患、腎臓病、肥満、貧血、甲状腺の病気があると心房細動を起こしやすくなります。

酒の飲みすぎ、睡眠不足、疲労、ストレス、喫煙等により、心房細動が起こりやすくなると言われます。**生活習慣の改善に気をつけましょう。**