

ドキドキが止まらない!?

実は怖い不整脈!

心房細動って何?

2024.9 健康だより

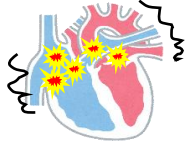


HPで公開中

心臓は1日約10万回の収縮と拡張を繰り返すことで血液を全身に送り出しています。不整脈とはこの心臓の動きである拍動が正常よりも速くなったり、遅くなったり、不規則になったりした状態のことを言います。健康な人にも起こる不整脈から突然死を招く危険なものまで不整脈は様々な種類があります。今回はそんな不整脈の中でも、特に最近増加傾向にある「心房細動」をご紹介します。

心房細動

不整脈の代表!



心臓上部の「心房」と呼ばれる部分が細かく震えるタイプの不整脈です。心房が1分間に500回程度と非常に細かく震え、心電図ではさざ波のような細かい波形が現れます。年齢を重ねるとともに心房細動は起こりやすくなり、患者数は年々増加傾向にあります。

● 症状: 動悸、脈の乱れ、胸部の不快感、息苦しさ、運動時の疲労感、めまいなど

実は...

心房細動は症状が現れないことも多く、健診などで初めて指摘される方も多い不整脈です。

心房細動は脳梗塞の引き金に!!

心房が細かく震えると心臓の内部で血液がよどみ**血栓**がでやすくなります。

そして、この血栓が脳に運ばれると「**脳梗塞**」の原因となります。

このように心臓にできた血栓が脳の血管に詰まることで発症する脳梗塞を「**心原性脳塞栓症**」といい、全脳梗塞の3割を占めます。また、心原性脳梗塞は脳の広範囲に影響が出やすいため重い後遺症が残ってしまう可能性が高いと言われています。



心房細動は脳梗塞の発症率を**5倍程度**高めると言われています。

こんな評価スコアもあります!

この心房細動による脳梗塞発症リスクを評価するために、「CHADS²スコア」や「HELT-E²S²スコア」などの簡便な評価スコアがあります。心房細動に加え、高血圧や心不全、糖尿病、脳卒中の既往がある方、75歳以上の方などは抗凝固療法の適応となる場合があります。

心房細動は他にも...

心房細動を放置していると長期にわたり不整脈が続くこととなり、心房から心室への血流が不十分になるため心臓のポンプ機能が弱まり、全身に十分な血液が送り出せず「**心不全**」になることもあります。心房細動は頻脈性のみならず、徐脈性の場合もあります。



早期発見と予防が大事!

まずは脈を測ってみよう!

脈拍と心臓の拍動のリズムは原則的に同じ。手首に指を当てて脈拍を測る検脈は、不整脈の有無をみる目安になります。

★脈拍の目安

- 安静時の脈拍 : 60~100回/分程度
- 頻脈 : およそ100回/以上
- 徐脈 : およそ50回/未満

検脈の方法

手首の親指下あたりに人差し指、中指、薬指の3本の指を当てる。安静にして1分間の脈拍を数える。



受けよう! 不整脈発見のカギを握るのは心電図!

要精密検査が出たら放置しないで受診しましょう



心房細動発症の危険因子

- ・高血圧 ・糖尿病
- ・肥満 ・喫煙 ・飲酒
- ・睡眠時無呼吸症候群
- ・過労 ・ストレス

このような病気や生活習慣があると心房細動を起こすリスクが高まります。これらの因子を少なくさせることが心房細動予防に繋がります。また、心臓弁膜症や慢性腎臓病などの病気があると心房細動を合併しやすくなります。生活習慣改善と共に基礎疾患の治療をすることが心房細動を抑える上で有効です。

自分では気づかず脳梗塞が起こってから心房細動が見つかることもあります。まずは心電図の検査を受け、心房細動の指摘があれば病院受診をしましょう。また、心房細動に限らず心電図検査で指摘があった方、動悸やめまい、息切れ、脈が飛ぶなどの症状があれば不整脈の可能性も考えられるので病院受診をおすすめします。

