

教えてドクター 健康講座

県医師会協力

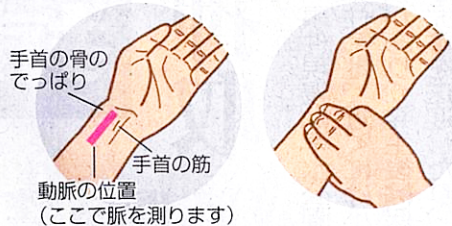
心房細動は、心臓の鼓動のリズムが乱れる不整脈の一種です。心房には規則的な拍動を作る役目があります

が、心房細動では心房が細かく震えるリズムを刻み、そのために脈拍リズムがバラバラになります。

心臓病や高血圧などの基礎疾患があると起こりやすいですが、まったく健康であったても、歳をとると誰にでも起こり得る不整脈です。70歳以上で急激に増加し、胸がドキドキする、気が遠くなるなどの症状で気づく場合もありますが、約4割は自覚症状がない「かくれ心房細動」であることが分かっています。

正常な脈拍は、一定のリズムですが、心房細動はリズムがばらばらです

自己検脈のやり方



正常な脈



心房細動



自己検脈

心房細動 脳卒中起こす原因に

心房細動では心臓内の血液がよどんでドロドロになり、塊（血栓）を作り出します。血栓が血流に乗って心臓を飛び出し、脳の血管に詰まると、重症の脳卒中を引き起こします。

脳卒中は寝たきりや介護の原因第一位で、本人だけでなく家族や周囲の生活にも多大な影響を与えます。

心房細動と診断され血栓のリスクがある場合、血液をサラサラにする抗凝固薬の内服や

心房細動を根治する手術など、適切な治療を受けることで脳卒中を予防することができます。ただし、治療選択はかかりつけ医や専門医の判断が必要です。

宮崎大「みやざき健康キャラバン隊」では、脳卒中予防のための「宮崎のかくれ心房細動ゼロ!!作戦」を展開しています。今年も県内各地のイベント会場や小中学校で、心房細動早期発見のための自己検脈(図)や、健診受診の呼びかけなど三世代に向けての市民啓発を繰り返し広げます。

正常の脈拍は、1分間に50〜100回程度が規則正しいリズムです。脈の乱れや動悸などの症状があれば、すぐにかかりつけ医に相談してください。

心房細動は心電図検査で確定診断されますが、最近ではスマートウォッチなどでの簡易スクリーニングも普及しています。

(宮崎大学医学部教授・みやざき健康街づくり構想オフィス代表・渡邊 望)



わたなべ・のぞみ

宮崎医科大学卒業・循環器専門医。2021年より宮崎大医学部教授。

「みやざき健康キャラバン隊」の隊長として自治体や学校と連携し、宮崎県の健康寿命日本一を目指して活動中。