



「心房細動」という病気を聞いたことがありますか？人間の心臓は2つの心房と心室に分かれ、心房から心室の順番に動くことで、全身に血液を送り出します。

心臓の構造と心房細動

「なんだか最近ドキドキする…。更年期障害？と思うている人へ。  
実はそれ、**脳梗塞**を引き起こすかもしれません。  
内科医長 井上直也



### 心房細動の確かめ方

～脈を測ってみましょう～

検脈（脈拍健診）とは、動脈の拍動を感じ取って観察する方法です。

図のように右手の指先で左手の動脈の拍動を 15 秒程度感じてみましょう。

- 「トン、トン、トン」と規則正しいリズムの人 → まず心配はありません。
- 「トン、…、トトツ、…、トン、トツ、トン」のように乱れたリズムの人 → さらに 1～2 分程度続けてみましょう。それでも乱れているようなら心房細動かもしれません。一度、心電図検査を受けましょう。

### 発症率が高い人 高める行為

- ・ 高血圧、糖尿病の人
- ・ 心筋梗塞・弁膜症などの心臓病の人
- ・ 慢性の肺疾患のある人
- ・ アルコール、カフェインの過剰摂取
- ・ 睡眠不足
- ・ 精神的ストレス時

心房細動とは、不整脈の一種で、心房がブルブルと細かく動き、効率よく血液を送り出せなくなることです。年齢が上がるにつれ発症率が高くなります。健康でも発症し、特に次に挙げる人は、注意が必要です。

### 心房細動による病気

心房細動は、様々な病気の原因となりますが、代表的な病気について紹介します。

- 1. 脳梗塞**  
心房細動により心房内に血の塊（血栓）ができ、脳の血管に詰まる。  
症状 日常生活に影響、寝たきり、命の危険 など
- 2. 心不全**  
心房細動で脈が速くなるのが続くと心臓が疲れて、機能が低下する場合があります。  
症状 息切れ、むくみ など

### もし… 心房細動と診断されたら？

投薬やカテーテルを用いた治療など、患者さんの希望や状態に合わせた様々な治療法が考案されています。脳梗塞の治療も進歩していますが、一番大切なことは予防です。脳梗塞にならないためにも、定期的に自身の脈を手エックしてみたいかがでしょうか。また、ドキドキ・息切れなどの症状があれば、一度かかりつけ医に相談してみましょう。