2005 No.3

日本心臓財団

HEART NEWS

ハートニュース

不整脈と日常生活の注意

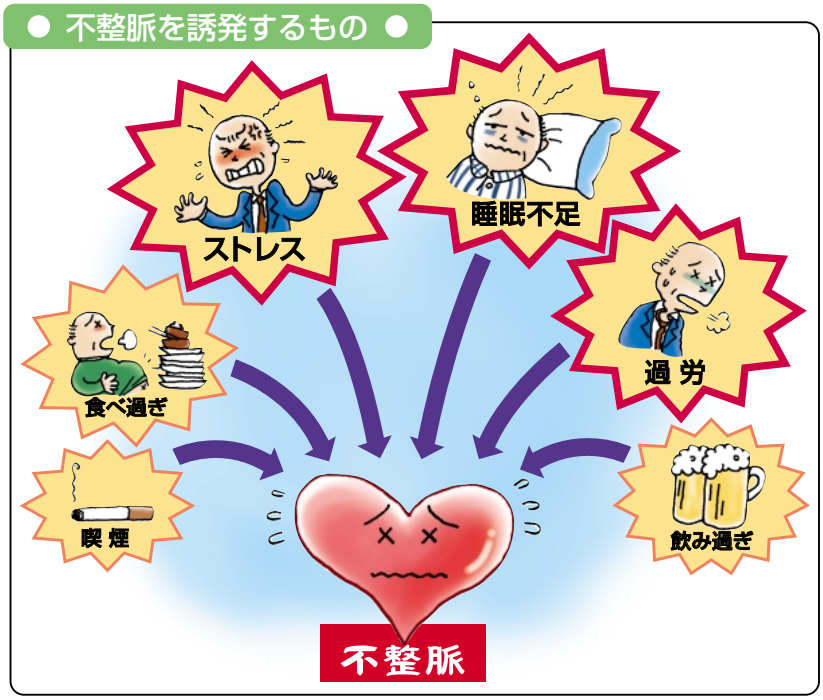
企画 日本循環器学会 教育研修委員会
監修 鎌倉 史郎 国立循環器病センター 心臓血管内科部長
発行 日本心臓財団

不規則な生活習慣が不整脈の原因に…

心臓はふつう規則正しく収縮と弛緩を繰り返しています。不整脈は心臓の拍動リズムが不規則になった状態で、脈が遅くなる**徐脈**、脈が速くなる**頻脈**、脈がとぶ、抜けると感じる**期外収縮**に大別されます。不整脈はほとんどの人にみられ、脈が一拍とぶような軽いものなら心配いりませんが、突然死の原因となる危険なものもあります。主な症状として、動悸、めまい、息切れなどがありますが、自覚症状がない場合もありますので、**ふだんから脈をとる習慣をつけ、定期的に心電図検査を受けるようにしましょう。**

不整脈は心臓自体に異常があって起こる場合のほか、**ストレス、睡眠不足、過労、喫煙、暴飲暴食**などの不規則な生活習慣により起こることもあります。特にストレスは、血圧上昇や心拍数増加を招き、動脈硬化を促進させるため、心臓病の大敵といわれています。お酒やコーヒーはストレス解消になりますが、過剰摂取は逆に不整脈の原因となるので注意が必要です。

● 不整脈を誘発するもの ●



危険な不整脈チェック

- 何もしていないのに意識がなくなりそうになる
- 急に失神する
- 脈拍が減り、強い息切れを感じる（脈拍が1分間に40以下は要注意）
- 突然、動悸が起こる（脈拍が1分間に140以上は要注意）
- 脈がバラバラで、速く打つ

こんな症状があったらすぐ受診を！

健康な人でも、激しい運動や精神的興奮、高熱によって、動悸や息切れなどが起こることがあります。また、ストレス、睡眠不足、過労などによって、一時的に不整脈が現れる場合もあります。原因が分かっていて、すぐにおさまれば心配いりませんが、左上のような危険な不整脈の症状がある場合は、できるだけ早く病院を受診し、原因を調べてもらいましょう。

● 不整脈の治療を受けている人の注意 ●

不整脈の薬
薬の飲み忘れに注意し、自己判断で服用をやめないようにしましょう。

心臓ペースメーカー
強力な電磁波を発するもの（高電圧の変電所、低周波治療器、MRI検査など）を避け、携帯電話はペースメーカーから22cm以上離して使用するようにしましょう。定期的な受診を忘れずに。

植込み型除細動器（ICD）
ペースメーカーの方と同様に、強い電磁波を避けてください。発作時に突然意識を失う危険があるため、車やバイクの運転が制限されることもあります。

ストレスと心房細動

心房細動は、心房の筋肉が不規則に震えた状態になる不整脈で、加齢に伴い増加します。急死することはまれですが、心房細動では血液の流れが滞り、血のかたまり（血栓）ができやすくなって、脳梗塞などの原因となることがあります。

心房細動は、精神的・肉体的ストレス、不眠、不安、緊張などにより悪化することが知られています。ストレスを避け、規則正しい生活を心がけましょう。

血栓の予防のために、抗血小板薬や抗凝固薬などを服用する場合がありますが、薬の中には食べ物との組み合わせで効果が弱まってしまうものもあります。医師の指示を守って、正しく服用してください。

日本心臓財団より

日本心臓財団は、わが国三大死因のうちの心臓病と脳卒中の制圧を目指して、一九七〇年に発足いたしました。

当財団は、研究に対する助成や予防啓発、また世界心臓連合加盟団体としての諸活動を通して、心臓血管病の予防・制圧に努めております。当財団は皆様のご寄付により運営されています。どうぞ皆様のご協力をお願い申しあげます。

財団法人日本心臓財団
〒一〇〇-〇〇〇五 東京都千代田区丸の内三-四-一 新国際ビル
☎〇三-三二〇一-〇八一〇
ホームページ・アドレス http://www.jhf.or.jp/

後援：日本医師会
協賛：トーアエイヨー株式会社