

健康一口メモ

～不整脈について～ 2023年 8月



不整脈には、病気に由来するものと、そうでない生理的なものがあり、いろいろな種類があります。ここでは、不整脈があるといわれた時に、どう対処したらよいかをお伝えします。

不整脈とは

心臓は安静時に1分間に60～100回、1日10万回程度、片時も休むことなく規則的に拍動を続けていますが、この拍動のリズムの乱れを「不整脈」と呼びます。不整脈には多くの種類があり、放置しても害のないものから、すぐに対応しなければならぬものまで様々です。

不整脈の症状

不整脈の症状は、無症状のものから重篤なものまで、千差万別です。よく見られる主な症状と体の中で起こっている状態について説明します。

脈がとぶ

一瞬ドキッとする 

早いタイミングで心臓が収縮している状態。気づかない人も多く問題のないものが多い。

動悸 

胸が苦しい 

一定の間、脈が速くなりすぎている状態(頻脈)が続いている。

気を失う 

目の前が暗くなる

めまい 

極端に脈拍が遅くなったこと(徐脈)で、心臓から全身に送り出す血液の量が減り、脳への血流が低下している状態。

むくみ 

息切れ 

心臓の働きが悪くなっている状態(心不全)。

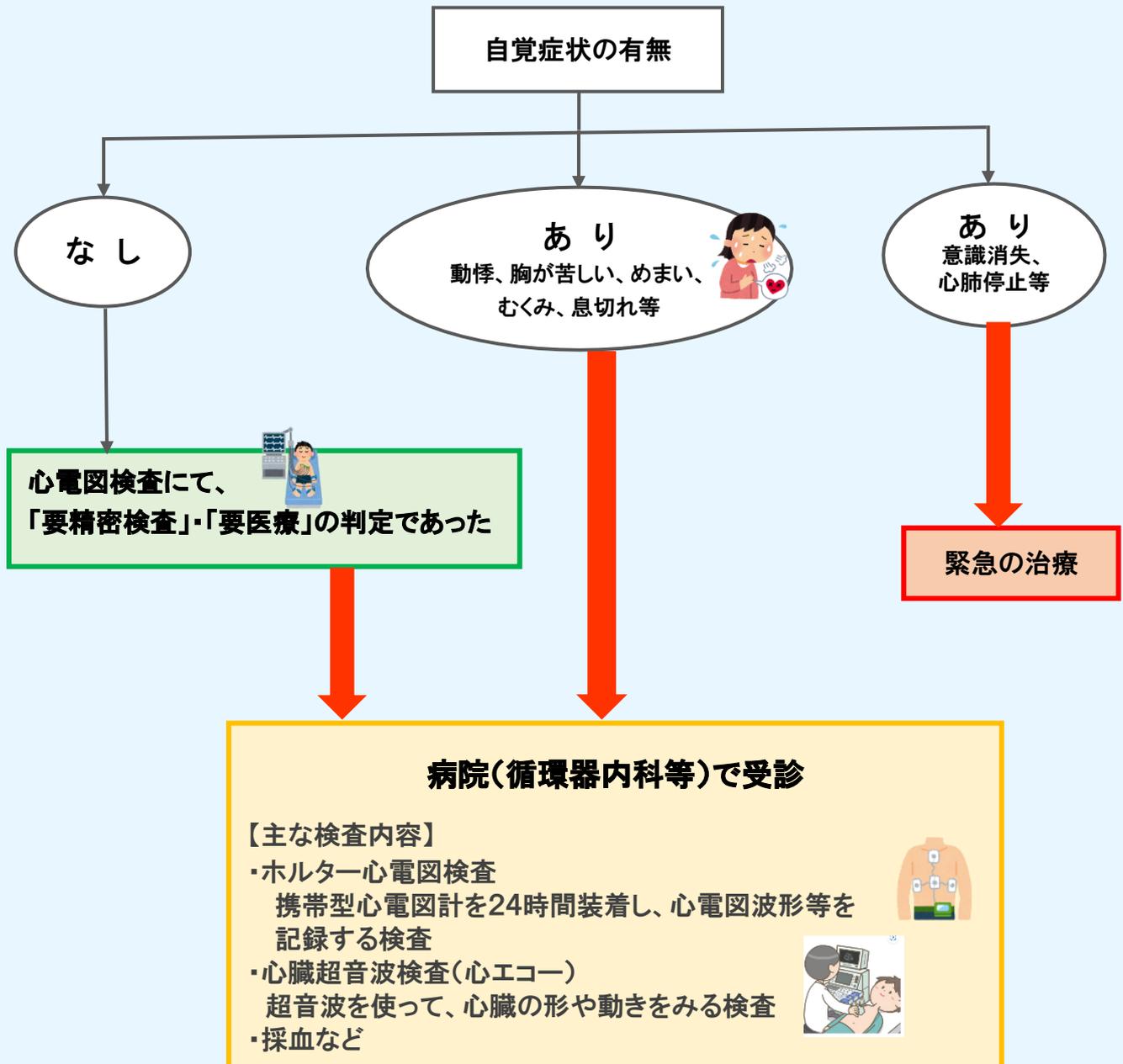
意識消失

心肺停止

心臓のポンプに障害があり、心臓の機能が低下している状態。放置していると命の危険があり、緊急治療が必要。

こんな時には、受診を！

自覚症状がある場合や無症状であっても健康診断などで指摘された場合は、どんな不整脈なのか、危険な不整脈に発展することがないかなど確認する必要があります。まずは循環器内科などの専門の先生の診察や必要な検査を受けましょう。



不整脈の治療

突然死を引き起こす不整脈、症状が強く日常生活に支障を及ぼす不整脈、心不全や脳梗塞の原因となる不整脈などは、適切な治療が必要です。治療の種類と方法には次のようなものがあります。

▶カテーテル心筋焼灼術(カテーテルアブレーション)

不整脈を引き起こす源となっている心臓内の局所に、カテーテルを使用して焼灼(電気などで焼くこと)を行い、正常なリズムを取り戻す

▶植え込み型除細動器(ICD)

携帯電話ほどの大きさの装置を体内に埋め込み、危険な頻脈が起きたときに心臓に電気ショック(直流除細動)を与え、正常な脈拍に戻す

▶ペースメーカー

体内に装置を埋め込み、心臓に電気刺激を送ることで心臓を拍動させ、一定の脈拍を保つ

▶薬物療法

不整脈を停止させる、発生を予防する、頻度を減らす、症状を軽減する

生活上の注意

不整脈のある方は、生活習慣や嗜好が不整脈を引き起こしたり増悪させることがありますので、主治医の指示に適切に従いましょう。

(注意する生活習慣・嗜好)



カフェイン



喫煙



アルコール



睡眠不足



ストレス

また、不整脈の治療薬は、他の薬の影響を受けることが多いため、複数の医療機関に受診している場合には、不整脈の症状があることや処方されている薬の記録など持参し、医師や薬剤師に相談しましょう。

(注意する薬)

- ・風邪薬
- ・抗うつ薬
- ・抗不整脈薬
- ・β遮断薬(心不全、高血圧、虚血性心疾患などで用いられる薬)



(参考)

働く世代のあなたに 心疾患の治療と仕事の両立お役立ちノート | 循環器病対策:厚生労働省(www.mhlw.go.jp)

不整脈 | 各疾患のご案内:一般社団法人 日本循環器学会(www.j-circ.or.jp)

不整脈ってなあに? | JHRS 文化センター:一般社団法人 日本不整脈心電学会(new.jhrs.or.jp)

不整脈とは | 疾患別解説:公益財団法人 日本心臓財団(www.jhf.or.jp)