

特集

知って得する
健康講座

第57集

「不整脈①～心房細動について～」

研修医 紺田 みずほ
医師 佐藤 啓



不整脈とは

手首や首などに指をあてると、「ドクドクッ」と脈を感じることができます。これは心臓が拍動するリズムが血管に伝わったものです。人間の心臓は1分間に約60～90回拍動しています。心臓は拍動することでポンプの役割を果たし、血管を通して血液を体中に送っています。心臓の拍動は、右心房の洞結節で作られた微量の電気信号が「刺激伝導系」という経路を通して、心房から心室へと伝わることで起こります。

不整脈とは、この「刺激伝導系」に何らかの異常が起こり、心臓の拍動が規則的なリズムからずれてしまうことを言います。

心房細動とは

心房細動では、右心房の洞結節以外の場所からバラバラに電気信号が出るため心房が小刻みに興奮し、心室に信号が伝わりにくく心臓のポンプ機能が弱くなることで心臓から出る血液量が少なくなります。高齢者に多く、女性より男性に多いといわれています。

症状

心臓から出る血液量が少なくなることで、息切れ、めまい、息苦しさといった症状が出ます。この状態が続くことで心臓に負担がかかり、心臓の機能が低下し心不全に至ることもあります。

また心房の興奮が小刻みになることで、心臓に血液が溜まりやすくなることで血の塊(血栓)ができやすくなります。その血栓が心臓から出てしまうと小さな血管に詰まってしまうため、脳の血管に詰まると脳に血液が届かなくなり脳梗塞を起こしてしまいます。

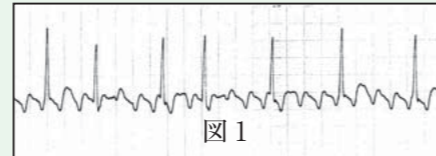
原因

年齢が上がるほど心房細動は起こりやすくなります。原因としては、心臓の病気(弁膜症、狭心症、心筋梗塞など)や、生活習慣(肥満、喫煙、アルコール、ストレスなど)、その他の病気(高血圧、糖尿病、甲状腺機能亢進症など)の合併があります。

検査

心房細動を調べる検査でよく用いられるのは心電図です。心房細動は特徴的な波形を示します(図1)。心電図の山型の波形は心臓が1回拍動したことを示し、正常であれば規則的に山形の波形が並びますが、心房細動では不規則に並びます。また、心房の興奮が小刻みになることから、山形の波形とは別に小さな波形が小刻みに並びます。

心房細動の発作が起こっている場合は健康診断や人間ドックで受ける心電図検査(12誘導心電図と言います)でも波形が出ますが、発作が起こっていない場合は、ホルター心電図という24時間心臓の動きをみる心電図を使って検査します。



治療

心房細動の治療は大きく2つに分かれます。1つは心臓に対する治療。もう1つは血栓に対する治療です。心臓に対する治療には、心臓の拍動回数をコントロールするお薬、心臓の拍動リズムをコントロールするお薬があります。これらの薬で心臓の動きをコントロールして脈を正常にします。

血栓に対する治療には、抗凝固薬という血液を固まりにくくサラサラにするお薬が使われます。よく使われるお薬にワーファリンがあります。血液を固まりにくくすることで、血液の塊である血栓が心臓の中にできないようにする治療です。

この「血液サラサラのお薬」で注意しなくてはならないのは、血液が固まりにくいと、出血したら血液が止まりにくいことです。ですから、怪我をした時や出血を伴う検査を行う場合には前もって「血液サラサラのお薬」を使っているかどうか病院の職員に伝えてください。またワーファリンを飲んでいる方は納豆や青汁、クロレラを食べたり飲んだりしてはいけません。これはワーファリンの作用を邪魔するビタミンKという物質が納豆などを食べた際に作られるからです。

最後に

心房細動は珍しくなく、年を取るにつれて起こりやすくなる病気です。原因の一つになっている生活習慣に気をつけて、またすでに健康診断や人間ドックで心房細動が見つかった方は、病院を受診して治療を早く始められるようにしてください。

そよう病院だより



～そよう病院基本理念～
「へき地医療拠点病院として、患者様に信頼される良質な医療を提供し、地域住民に親しまれる病院を目指します。」

特集

家庭でできる
リハビリ

第15集 「肩こり体操」

リハビリテーション科 興梠 ともみ

肩こりの原因には色々ありますが、最も多い原因として、同じ姿勢をとり続けるなどして肩や首の筋肉が緊張して硬くなり、循環障害を起こすことによって、肩こりを起こすと考えられています。

そこで今回は、肩や首の筋肉を伸ばしたり動かしたりすることによって筋肉をほぐし、血行を良くすることで肩こりを解消・軽減させる「肩こり体操」をご紹介します。

体操は立って行っても座って行っても大丈夫です。また毎日継続して行う事が大切です。痛みが強いときは無理しないでください。

①肩まわりの体操

頭をゆっくりと回します。左右5～10回。



②肩まわりの体操-1

手を組んで上にゆっくりと伸ばします。伸ばしたら20秒止めます。3～5回。



③肩まわりの体操-2

手を後ろで組んで胸を張るようにして手を後ろにゆっくりと伸ばし20秒止めます。3～5回。



④肩まわりの体操-3

両肩をすくめて5～10秒止めます。その後肩の力を抜きます。5～10回。



⑤肩まわりの体操-4

顔は正面に向け、なるべく背すじを伸ばします。肩に指先をつけます。肘で大きく円を描くようにゆっくりと動かします。肘を後ろにもっていくときは胸を開き、肘を前にもっていくときは胸を閉じるようにします。内回し、外回し、各10回。

