

## 不整脈（心房細動）と脳梗塞のお話し

最近、動悸や息切れ、脈の乱れが気になる患者様はいらっしゃいませんか？

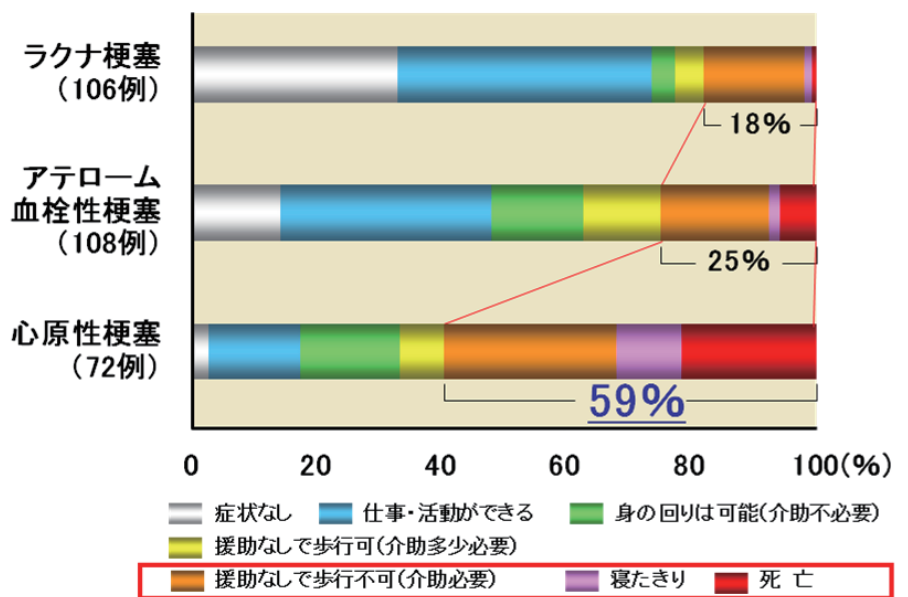
不整脈（心房細動）が原因かもしれません。心房細動は高齢者に多い不整脈です。

心房細動は加齢とともに増加し、70 歳代の 5%、80 歳代の 10% 程度の割合で起こる比較的身近な不整脈です。日本国内に約 130 万人の患者がいるとされていますが、無症状の場合も多く潜在的には 200 万人を超すともいわれています。心房細動は加齢のほかにも高血圧、虚血性心疾患や拡張型心筋症・弁膜症等の心疾患によって引き起こされることがあります。飲酒や喫煙、過労、ストレス、暴飲暴食、睡眠不足など不規則な生活等も誘因となります。

動悸・息切れや胸苦しさ・疲労感などの症状で気づくことがありますが、全くの無症状で健康診断等で偶然見つかることも多くあります。慢性の心房細動の 20% 近くが無症状との報告もあります。

心房細動は自覚症状がない場合も多いため軽度な不整脈と誤解されがちですが、心房細動は脳梗塞の原因として注意が必要です。

心房細動では心房内で血液の流れがよどみ、血栓（血液の塊）ができやすくなります。特に左心房でできた血栓が脳にとび脳の主要な血管（脳動脈）が閉塞されると脳梗塞を引き起こしてしまいます。心房細動をそのまま放置した場合、5% の患者さんが脳梗塞になることが知られています。



奥村謙ら：Climician,557(66),343(2007)

図1 脳梗塞の予後（心原性脳梗塞は他の脳梗塞の比較して重症である）

心房細動が原因の脳梗塞を心原性脳梗塞と呼びますが、脳梗塞の約30%が心房細動による心原性脳梗塞といわれています。心原性脳梗塞は他の脳梗塞（ラクナ梗塞やアテローム血栓性脳梗塞）と比べて重症例が多く、ひとたび発症すると5人に1人が死亡し、2人が麻痺などの後遺症のため要介護の状態になるとされています。このことから心房細動の患者様には脳梗塞を起こさせない未然の予防が不可欠です。（図1）

心房細動の脳梗塞の予防には抗凝固薬と呼ばれるお薬が非常に有効とされています。50年近く治療に使用されてきたワーファリンという薬に代わって、出血などの副作用の少なく食事制限や他のお薬と併用の可能な新薬も発売されるようになりました。

心房細動は医療機関で心電図検査を行って診断するのが一般的ですが、自己検脈といってお自身で脈をチェックすることで早期診断が可能です。自己検脈で脈が不整で乱れのある方は心房細動や不整脈の可能性ががあります。（図2）一度医療機関受診をお勧めします。

- ①手首で測ります。
- ②腕時計をしている手の人差し指、中指、薬指の3本を揃えて、腕時計をしていない手の手首より少し下（親指の付け根部分）に当てます。

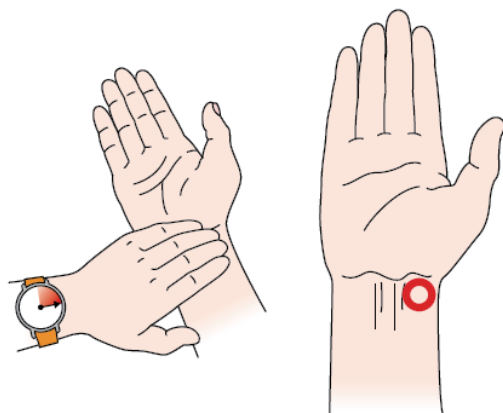


図2 自己検脈の勧め（脳卒中予防への提言・第2版より）

和泉診療所では通院中の患者様に、積極的な健診の利用や定期的な心電図検査をお勧めしています。また動悸や息切れ・脈の乱れが気になる患者様にはホルター心電図などの精密検査も可能です。ぜひ窓口や担当の医師にご相談ください。