

## 不整脈と向き合うには



解説

さとみ かずひろ

里見 和浩

不整脈センター長、循環器内科 准教授

## 講座のポイント



- 心臓が血液を送り出す電気信号に乱れが生じ、脈が不規則になる状態が不整脈です。
- 不整脈のうち、期外収縮と心房細動は比較的頻度が高く、心室細動はまれなケースですが起きると命に関わります。
- 主な治療方法は薬物、カテーテル、ペースメーカーの3種類です。予防には生活習慣を整えることが大切です。

## 動悸、息切れ、めまいなどが出たら要注意

胸が苦しい、動悸、息切れ、めまい、失神などの症状が気になる……それは「不整脈」が原因かもしれません。

私たちの心臓の筋肉は、電気信号によって、1分間に70回くらい、規則的に収縮と弛緩を繰り返し、ポンプのように血液を送り出しています。何らかの理由でこの電気信号に乱れが生じ、拍動のリズムが一時的に不規則になって、脈が乱れる状態が「不整脈」です。

不整脈はほとんどの場合、突然起こります。脈の打ち方がおかしくなったり、動悸、胸痛、息切れがしたりと症状はさまざまですが、実は症状と不整脈の重症度とはあまり一致しません。非常に苦しいと訴える方でも、それほど怖い不整脈でなかったり、逆に何の症状もないのに、たまたまとった心電図で治療が必要な不整脈が見つかることもあります。

## 不整脈の種類と症状

## ・期外収縮

不整脈の中で最も頻度が高いのが、期外収縮です。いわばタイミングの外れた心臓の収縮で、脈が飛んだり乱れたりします。ストレスがたまっていたり、お酒を飲み過ぎたり、寒暖差の激しいときなどによく起こります。健康診断などで見つかること

が多いのですが、命に関わることはほとんどなく、目立った症状や心臓機能低下がなければ治療の必要はありません。しかし、期外収縮の割合が多く、心臓の力が低下している場合には治療を行います。

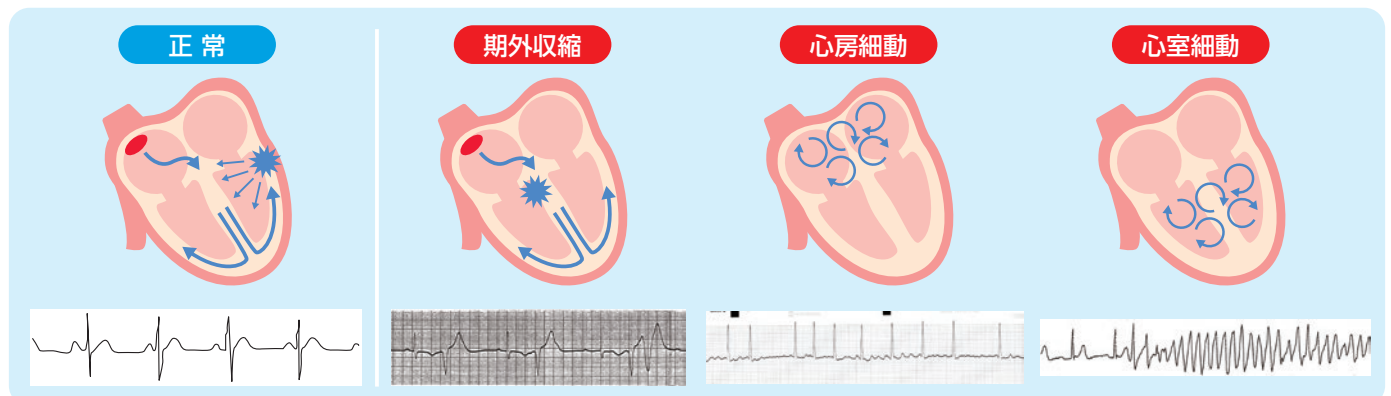
## ・心房細動

脈が速くなる(頻脈)タイプの不整脈で、これも比較的高い頻度で起こっています。心房が震えるように細かく動き、それが心室に伝わって脈の乱れとして出てきます。しかし、3割くらいの人は全く症状がありません。一時的に起こるパターンもあり、その場合はおさまってから病院で心電図をとっても、異常が見られないため、発見が難しいことがあります。

## ・心室細動

非常にまれなケースですが、起きると命に関わります。血液を体へ送る働きをする心室がうまく動かなくなるため、心臓突然死の原因にもなります。心臓病を抱えている人に多く、心筋梗塞を起こした直後に心室細動になる頻度が高いです。これを起こしたら、すぐに電気ショックなどの治療が必要ですが、最近ではAEDという機械の普及により、救命されるケースも増えています。

心室細動を起こした人には、植え込み型除細動器という装置を入れる治療が効果的です。心室細動が起きた時には自動的に不整脈を止めてくれるため、延命につながっています。



## 患者数の多い心房細動



### 心房細動の発生頻度と危険因子

前述した不整脈の中でも、患者数が多いのが心房細動です。年齢が上がるにつれて患者数が増え、アメリカでは70歳代で約5%、80歳代で約10%が経験するといわれています。これはあくまでも診断がついた数であり、実際にはもっと多くの患者がいると考えられます。

心房細動が起こる原因はさまざまですが、危険因子としては右表のようなことが挙げられます。このうちの多くは生活習慣に関わっており、長年の積み重ねが病気を生んでいると考えられます。

- **年齢性別**…20歳上がるごとにリスクが2倍に。男性のほうが多い。
- **高血圧**…血圧が上がると心臓の内圧が上がり、心房に負担がかかる。
- **弁膜症**…とくに僧帽弁という左心房と左心室の間にある弁が傷んだり、動きが悪くなったりすると起きやすい。
- **心臓病**…心筋梗塞、狭心症など。
- **肥満**
- **お酒**…飲んでいる人は飲んでいない人の約1.4倍起きやすい。
- **睡眠時無呼吸**…心臓に負担がかかる。
- **運動**…過度な運動は、血圧や脈に影響がある。
- **肥大型心筋症**

## 心房細動の治療方法と予防法



### 治療方法は主に3つ

心房細動で一番大きな問題は脳梗塞です。脳梗塞には主に3つのタイプがあります。そのうち、心臓にできた血栓が飛んで行って頭に詰まってしまうのが心原性脳塞栓症で、心房細動が主な原因です。

脳梗塞にならないための心房細動の治療として、大きく次の3つがあります。

#### ①抗不整脈薬、抗凝固薬

動悸が強い、頻脈による心不全を起こしているなど、症状が強い場合には、正常な脈に戻して安定化させる抗不整脈薬を使います。また心原性脳塞栓症を予防するため、血栓ができないようにする抗凝固薬を使うこともあります。薬物療法の利点はすぐに始められることですが、薬だけで根治するものではなく、副作用もあるため、メリット・デメリットを考えて用います。

#### ②カテーテルアブレーション

心臓の中にカテーテルを通し、心臓の筋肉を壊さずに原因の部分焼き、電気的な興奮を途絶させる方法です。最近では原因部分を冷やして電気的な興奮を途絶させるバルーンカテーテルという方法も採用されています。進歩の著しい治療法で、初期の心房細動であれば9割くらいは治ると言われています。

#### ③ペースメーカー

頻脈と徐脈の合併型の人には、ペースメーカーという機械を胸の中に入れて脈を整える方法もあります。最近では手のひらに乗るくらい小型のリードペースメーカーも開発されています。

### 心房細動の見つけ方

心房細動は初期の頃は発作性で、数分から数十分続いた後に自然に止まる…というように断続的に起きます。そのため、症状のない時に心電図をとっても発見できません。

これがだんだん慢性化すると、常に症状が出るようになり、心電図で見つけやすくなります。ただ、早期発見、早期治療が望ましいため、定期的に健診を受けたり、具合が悪い時には病院で診てもらうことが大切です。

一方、一過性の心房細動はなかなか発見できません。年1回の検診で見つかる確率は1%程度と言われています。1日24時間、ホルター心電図をつけて観察したり、体にメスを入れ、植

え込み型ループレコーダーを入れて検査する方法もありますが、最も簡単にできるのは、自分で脈をとることです。手を少し曲げ、親指の付け根の所に指を置くと脈がわかります。



正常な脈はトーン、トーンと規則的に打っていますが、不整脈の場合には1回ポンと飛んでまた元に戻ったり、トントン、トントンというように、不規則になったりします。また、自動血圧計は、脈が乱れている場合に表示してくれます。心房細動は脈の平均が90～100くらいなので、普段60や70の人が急に100になった場合は、注意が必要です。このほか、携帯型心電計という心電図が30秒間記録できる機械も有効です。

### 心房細動を予防するには

やはり生活習慣を整えることが不可欠です。お酒はほどほどにし、適度な運動をするなど、規則正しい生活を心がけてください。糖尿病、高血圧、高脂血症の治療もしておきましょう。

### 心房細動を予防するには

- お酒はほどほどに
- 減塩、糖分、脂肪分を摂りすぎない
- 適度な運動
- ストレスを避けた、規則正しい生活
- 糖尿病、高血圧、高脂血症の早期治療



戦前に活躍した物理学者の寺田寅彦は「病気をよく知り、正しく怖がること」という言葉を残しています。むやみに怖がることなく、自分の病気のことをよく知り、状況をしっかりと把握して、適切な治療につなげることが大切です。