

知らない
と怖い



健康リスクのセルフケア

放置すると危険！な不整脈

心房細動

早期発見で 脳梗塞を食い止めよう！

監修／目黒通りハートクリニック院長 安田洋

心房細動は、知らずに放っておくと脳梗塞を招く怖い不整脈。
自覚症状がないことも多いので、日々のケアと健康チェックが必要です。



なんとなく
息苦しい

どうも
動悸・
息切れが
する



めまい、
ふらつき、
失神



脈に
異常が
ある



急に
体重が
増える

足が
むくむ

気を
つけて！

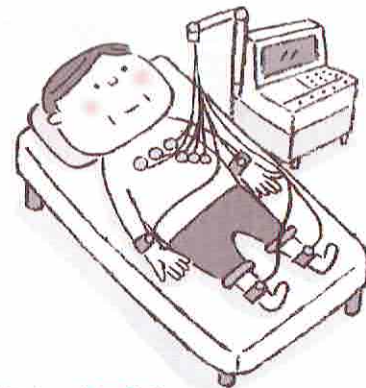
こんな症状は
心房細動のサインかも

心房細動に気付くための

今日から
できる

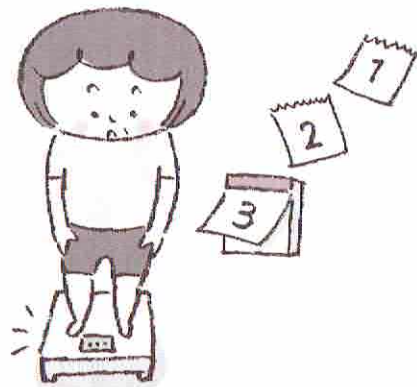
セルフケア

心房細動は自覚症状のない人が約半数といわれます。
早く気付くために、心臓のリズムと健康を意識した生活を心掛けましょう。



1 日常的に脈を測り、チェックする

脈拍は心臓の健康のバロメーター。毎日測ることで、自分自身の心臓の標準リズムを把握することに役立ちます。最近は脈拍が異常な場合に知らせてくれるアラーム機能がついた血圧計もあります。



3 体重計に乗る習慣をつける

心房細動の目に見える数少ない症状は、足のむくみや体重の増加。急に足が太くなったり、体重が増えたら要注意です。日ごろから1日に1回は体重計に乗って、自分の体重を管理することを習慣にしましょう。

2 年に1回は心電図検査を受ける

自覚症状がない場合が多い心房細動。早期発見するためには、毎年きちんと健診を受診し、心電図の検査を受けることが重要です。発症が増え始める40歳以上の人は、オプションでの追加も検討しましょう。



4 相談できる身近な「かかりつけ医」を持つ

日常的な診療や健康管理について相談できる身近な「かかりつけ医」を持ちましょう。生活習慣病の悪化を防ぐための治療・対策を相談できたり、症状が表れにくい心臓病などの早期発見につながります。

不整脈の種類

①頻脈 拍動が速くなる

②徐脈 拍動が遅くなる

③期外収縮 リズムが乱れる

心房細動は
1分間に100回以上
頻脈!

今回のテーマである「心房細動」は、とても怖い不整脈のひとつです。ヒトの心臓は、1分間に約60〜80回の規則的なリズムで収縮を繰り返して

**血液を送り出す機能が低下
脳梗塞を招く「心房細動」**

健診などで不整脈と指摘されると、心臓の異常だと思い、不安になってしまいかもしません。実は不整脈のほとんどは、脈が一時的に乱れるだけで、すぐに正常に戻ることも多いため、心配はありません。しかし、なかには、死につながる可能性のある危険な不整脈もあります。つまり不整脈には怖い怖い不整脈があります。再検査をきちんと受けて、医師にそれを見分けてもらうことが重要です。

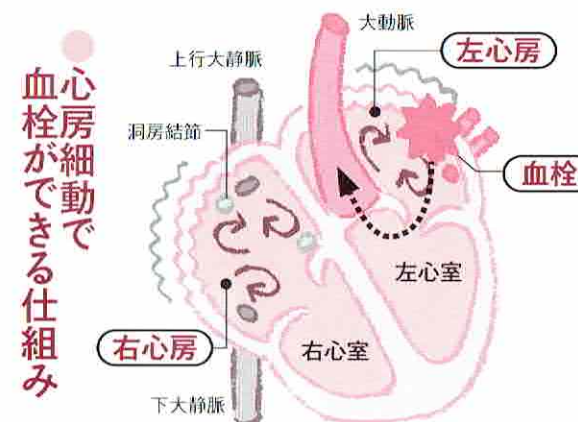
**自覚症状のない人も
心電図検査で早期発見**

加齢とともに起こりやすい心房細動は、60歳以上で増加しますが、若い人でも生活習慣が原因で発症することは珍しくありません。自覚症状として、胸の不快感や動悸、息苦しさ、足のむくみなどがありますが、慢性化すると症状を感じにくくなります。自覚症状がない状態で心房細動を見つけるには、心電図検査を受けるしかありません。そのため、年に1回は健診の際に心電図検査を受けましょう。また、糖尿病や高血圧などの生活習慣病は心臓のためにもきちんと治療しておきましょう。

ています。ところが心房細動になると、脈が1分間に100回以上と速くなり、心房全体が震えた状態となつて、血液を全身に送り出す能力が低下します。その結果、心臓の中で血液がよどむことで血栓（血の塊）ができやすくなり、その血栓が血管で詰まることで臓器に大きな障害が起こります。特に脳の太い血管を詰まらせてしまうことが多く、重篤な脳梗塞を招いてしまうのです。しかし、心房細動は治療すれば高い確率で改善できる病気です。似た名前で、突然死に直結する「心室細動」と混同されがちですが、正しく怖がる。ことが大切です。

心房細動
が招く
怖いリスク

心臓の血栓が脳へ
血管が詰まって脳梗塞に!!

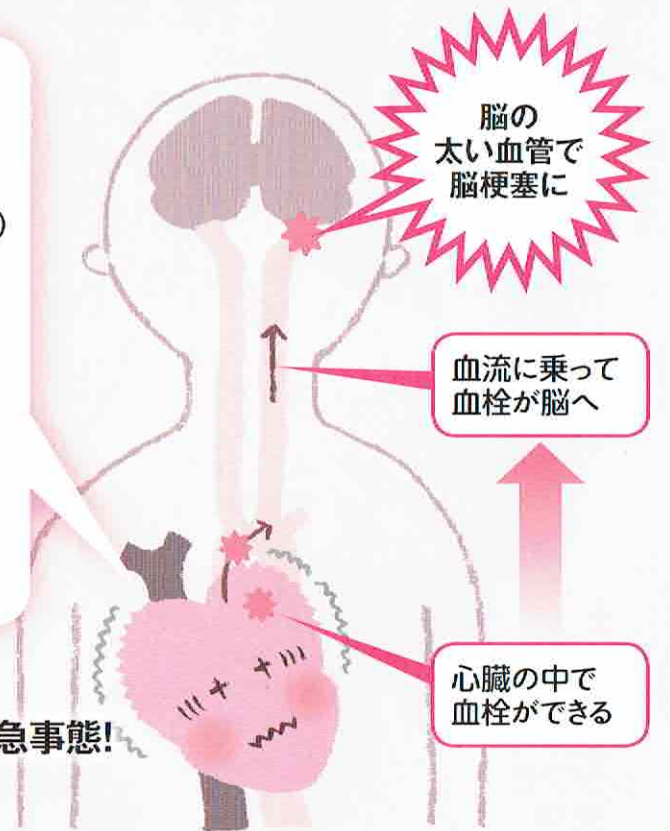


心房細動になると、心房の筋肉が細かく震えて血液をうまく送り出せなくなる。その結果、心房内で血液がよどみ、血液が固まりやすくなって血栓ができる。

位置によって
緊急性が
違う!

心房細動は治療できる不整脈
心室細動は数分で死に至る緊急事態!

心室細動では緊急に心肺蘇生が必要。AED（自動体外式除細動器）による除細動が有効です。



健康運動指導士
一般社団法人ケア・ウォーキング普及会
黒田恵美子

ヒトの体は眠る前に手足がぼかぼか温くなるというのをご存じですか。そうやって手先足先から体温を逃がし、体の深部体温が下がると眠りにつきやすくなります。この仕組みを利用して、手足をグーパーをして手先足先の血流を良くしましょう。

3 グーを5秒、力を抜くのを10秒、と3～5回繰り返します。

快眠のコツ!

力を抜くときはふわーっと指と指の間が開くのを感じて、手足が温くなるとイメージしながら行いましょう。力を緩めるときには口からふわーっと息を吐くようにすると良いでしょう。