

心房細動週間 3月9日～15日



心房細動とは

3月9日は脈の日



正 常



心房細動

心房細動では、心房に正常な興奮が起こらず、1分間に400～600回ほどの興奮が規則性なく起こり、心房が痙攣した状態になります。

心房細動の患者数は年齢とともに増え、70歳以上では男性の3～4%、女性の2%にみられます。日本では**70万人以上が心房細動を持っている**と推定されています。

心房細動は健康な方でも発生しますが、**高血圧、糖尿病、心筋梗塞・弁膜症などの心臓病や慢性の肺疾患**のある方は発生しやすく、またアルコールやカフェインの過剰摂取、睡眠不足、精神的ストレス時に発生しやすくなる方もいます。

心房細動自体は命に関わるような重症な不整脈ではありません。しかし動悸、息切れ、疲れやすいなどの症状が現れ、また**脳梗塞の発生率が高くなるため適切な治療が必要**です。

心房細動を見つける方法

心房細動の診断には**心電図検査**が不可欠です。

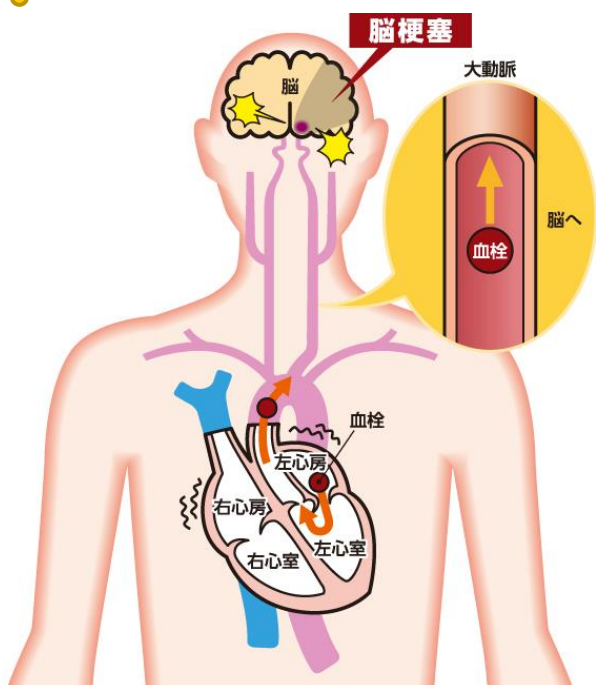
「ドキドキする」「胸が苦しい」
「階段や坂を上るのがきつい」「息が切れやすい」
「疲れやすい」などの**自覚症状**があったり、自分で**脈を調べておかしいな**と思ったら、早めに受診して心電図検査を受けてください。



また、診断のきっかけづくりとしては、2019年3月のアメリカ心臓学会(ACC)で、40万人の市民が**Apple Watch**をつけ、どのくらいの頻度で不整脈が見つかるかを調べた「Apple Heart Study」の結果が発表され、高い検出率が報告されました。

ウェアラブル端末の可能性を示唆する研究としても注目されています。

心房細動は脳梗塞のリスク



脳卒中の**約6割が脳梗塞**で、心臓にできた血の塊(**血栓**)が脳や頸の動脈につまることによっておこる**心原性脳塞栓症**は、**脳梗塞の2-3割を占めます**。

その梗塞のサイズが大きいために死亡率が高く、歩行に介助を要したり、寝たきりなどの重い後遺症が残る場合が多いのです。

心原性脳塞栓症の原因の3/4は心房細動で、心房細動からの心原性脳塞栓症の発症予防は極めて重要です。

心房細動から起こる脳梗塞の予防方法

心房細動患者が**適切な抗凝固療法**(血液を固まりにくくする治療)を受けると、**6割以上の脳梗塞を予防**できることが分かっており、その普及が望まれます。しかし残念なことに、最近の調査によると、心房細動患者さんの約半数しか抗凝固療法を受けていません。

心房細動患者さんの**半数は無症状**ですが、症状がなくても脳梗塞の危険性が高いことに変わりはありません。



無症状の心房細動を見つけることも重要であり、**脈拍のチェック**や**心電図検査**によって**早期発見・受診**をすることが、心房細動からの脳梗塞予防に不可欠です。

