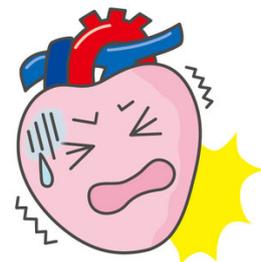


不整脈ってなに？

脈がゆっくり打つ、速く打つ、または不規則に打つ状態をいいます。脈拍が1分間に50回以下の場合を徐脈、100回以上の場合を頻脈といいます。徐脈による症状は息切れやめまい、頻脈による症状は動悸などがあります。



動悸ってなに？

「普通では自覚されない心臓の拍動やその乱れを自覚すること」をいいます。心臓が強く打ったり、速く打ったり、胸が一瞬ドキンとしたり、脈が飛んだりするよう感じられることがあります。また、胸の不快感や息切れなど、他の症状が生じることもあります。

動悸はよくみられる症状です。動悸を感じると心臓が悪いのではないかと心配になってしまいますが、生命を脅かす心臓病の徴候であることはまれです。健康な人であっても労作や運動、あるいは精神的ストレスによって頻脈になったとき、血圧が上昇して心機能が亢進したときに動悸を自覚することがあります。また、単に精神的要因だけで動悸を訴える場合も少なくありません。

動悸を感じたらどうしたらいいの？

動悸を感じたら、次の4項目をチェックしてみましょう。

- ① どんな動悸か？（速いのか、強く打っているのか、一瞬か、持続的かなど）
- ② 一定なのか、乱れているのか？
- ③ 1分間の脈拍数はどのくらいか？
- ④ 気が遠くなることはないか？

この4項目から放っておいていいか、すぐ受診するべきか判断します。まず、気が遠くなったり、意識を失うものは緊急です。すぐ受診してください。脈が速くなったり、遅くなったり、乱れているものは間違いなく不整脈です。3ページの心房細動などが疑われるので、受診してください。脈の速さが140/分を超えるものも不整脈です。日常生活で心拍数が120/分を超えることはほぼありません。心拍数が速いほど重症ですから、受診してください。

一瞬心臓がギュッとなるか、時々脈が抜けるといった症状であれば、期外収縮など心配のない不整脈が疑われます。心臓がドッキンドッキン強く打っているが速くはないという場合は、心因性などが疑われ、あまり心配はありません。



そのほか、動悸と同時に胸の痛みや圧迫感がある場合、息切れがする場合、心疾患の持病がある場合、また血縁者に突然死や再発する失神の家族歴がある場合、症状が運動中に生じ、特にそれにより意識がなくなる場合などは重大な不整脈が疑われますので、すぐに医療機関を受診するか、救急車を呼びましょう。



脈拍数の測り方

左右どちらかの手のひらを上にして(図では左の手のひら)、手首と親指の付け根のところを反対側の手の人差し指と中指、薬指で軽く触れて測るのが基本です。普段から脈の測り方を練習して、動悸など異常を感じたときにチェックする習慣をつけておくことが大切です。



不整脈の検査

不整脈の治療が必要かどうか、最終判断は検査を行って決まります。

心電図

不整脈を診断するのに心電図は必須です。どのような不整脈で、どう治療すればいいかわかります。しかし、心電図を記録できる時間は 10 秒。記録している時に不整脈が出てくれないと診断できない場合もあります。

ホルター心電図

24時間記録することにより、不整脈がつかまりやすくなります。健康な人の1日の総心拍数は約 10 万回です。心拍数がどれだけ多いのか、少ないのか、不整脈の数はどのくらい出ているのか、危険な不整脈なのか、放っておいてかまわないものかなどがわかります。

心エコー検査

心臓の働きが正常な人の不整脈はあまり危険ではないことがわかっています。拡張型心筋症とか、心筋梗塞を過去におこしているとか、心臓の働きが低下している人の不整脈は命に関わる重大な不整脈の場合があります。不整脈の原因となる病気がないかどうかを調べます。

トレッドミル

学校検診で不整脈を指摘された場合、その不整脈が運動によって悪化しないかどうかで、運動や学校生活の制限が必要かが決まります。心臓に最大限の負荷をかけてみて、その結果により診断書を作成します。