

認定看護師ニュースレター 第65報

みなさんこんにちは。慢性心不全看護認定看護師の船崎です。今回は**心房細動**についてご紹介したいと思います。



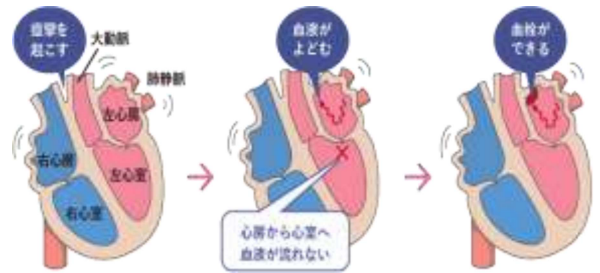
2019年「健康寿命の延伸等を図るための脳卒中、心臓病その他の循環器病に係る対策に関する基本法(脳循法)」が施行され、2020年に循環器病対策推進基本計画が公表されました。この中には脳卒中や認知症、心不全の原因となる「心房細動」についても、その重要性和対策について述べられています。

3月9日はみゃく(脈)の日として制定されており、心房細動週間として啓発活動が行われています。

1. **心房細動について** 「心房細動」とは、心房内に流れる電気信号の乱れによって起きる「不整脈」の一種で、心房がけいれんしたように細かく震え、血液をうまく全身に送り出せなくなる病気です。年齢が上がるにつれて発生率が高くなり、また女性よりも男性に多く発生します。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。

2 心房細動になるとどうなるの？

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。しかし症状として動悸、息切れ、疲れやすいなどの症状が現れます。また、一番問題となるのが、心房の中で「血液の固まり(血栓)」ができ、それが血流に乗って全身に運ばれ、血管を詰まらせて脳梗塞などが発症してしまうため、適切な治療が必要です。(日本不整脈学会・心房細動.comより一部抜粋)



3 心房細動の治療

- 1)薬物療法 心臓のリズムを整える薬剤や、早くなった脈を抑えるような薬を使用します。
- 2)抗凝固療法 血栓の形成を抑制する薬剤を使用します。従来から用いられているワルファリンに加え、比較的新しい抗凝固薬も使用されていますので、選択肢は様々です。
- 3)カテーテルアブレーション



心房細動の原因である、異常な電気興奮が出現しないようにカテーテルで原因となる箇所を特定し、焼灼することによって治療することができます。カテーテルは、足の付け根の血管に挿入し心臓まで進めます。この治療法は、原則として薬物療法に効果がなく、症状のある方に行われますが、それ以外でも治療の適応とすることがあります。当院でも年間50-60症例の治療実績があります。

4 心房細動を見つける方法



検診や診察などで心電図検査を実施し発見するのが一般的です。普段から見つけるためには、検脈がおすすめです。ご自身で手首の内側の親指側に3本の指をあてて脈をとります。脈が時計の秒針のように規則正しく打っていれば正常ですが、不規則に乱れていたり、速くて脈が取りづらかったりする場合は、不整脈かもしれません。皆さんも検脈して不整脈チェックをしていきましょう。その他に、不規則脈波検出機能付き家庭用血圧計や家庭用心電計でも発見できます。さらに Apple Watch®でも心電図の記録が可能になりました



※AppleWatchはAppleの商標登録です。