

# 感染症や疾病の予防

## 心房細動について

公立学校共済組合近畿中央病院  
循環器内科医長

林 りん

済 さい  
亨 きょう



### ■不整脈の一種、「心房細動」をご存知でしょうか？

心房細動は、心房といわれる心臓の一部が痙攣したように収縮する病気です。日常的によく見つかる不整脈であり、日本人の0.6～1.1%前後が発症しているとされています。特に65歳以上の高齢者に多く、その有病率は2%以上と推定されています。高齢化に伴い、心房細動の有病率はさらに増加することが予想されています。

### ■心房細動になりやすい人

加齢以外に、女性より男性のほうが発症しやすいとされています。また心不全、冠動脈疾患、心臓弁膜症などの心疾患などで、心房細動はさらに発症しやすいと報告されています。

心疾患以外でも、肥満、高血圧、糖尿病、喫煙、飲酒などの生活習慣病や、睡眠時無呼吸症候群でもリスクは上昇します。特に飲酒に関しては、ビール1杯目から心房細動発症リスクが上昇するとされています。「酒は百薬の長」といわれていたのは、もう過去の話かもしれませんね。

### ■症状について

動悸、めまいや脱力感、胸の不快感や、呼吸しにくい感じがしたりすることがあります。また、約半数が無症状であり、たまたま医療機関を受診して診断されることがあります。特に、発作性（短期間で不整脈が治まる）かつ無症候性の場合は診断が難しく、脳梗塞などの合併症を起こしてから発見されることがあります。

### ■心房細動を放置すると

心臓の機能が低下し、ときには生活に支障をきたすような心不全の症状があらわれることがあります。

また心房が痙攣するように収縮するため、心房内で血液がよどんで「血栓」ができやすくなります。その血栓が血流に乗って脳に移動した場合、脳の血管に血栓が詰まり脳梗塞が起こります。脳梗塞になると寝たきりなど、介護なしでは生活できないほどの重たい障害が残る場合や、死に至る場合があります。

## ■薬による心房細動の治療

- ①レート治療：心拍数が速くならないようにし、自覚症状を改善させることを目的としています。
- ②リズム治療：心房自体に直接作用させることにより、正常の拍動に戻すことを目的としています。ただし長期内服した場合、心機能が低下したり、別の不整脈が出たり、心臓以外の副作用に注意しないといけません。
- ③抗凝固薬：心房細動による脳梗塞を予防するために内服する必要があります。下の表で1点以上ある場合、抗凝固薬の内服が推奨されています。

心房細動における脳梗塞発症のリスク評価	
心不全	1点
高血圧	1点
75歳以上	1点
糖尿病	1点
脳梗塞や一過性脳虚血発作（TIA）の既往	2点

## ■根治的治療を目指すカテーテルアブレーション

薬物治療を行っても再発を繰り返す患者さんや、症状が強い方が基本的に適しています。登山家の三浦雄一郎さんもカテーテルアブレーションを受けることにより症状が良くなり、エベレスト登頂に成功されました。（朝日新聞 Reライフ.net）

ただし、長期（数年以上）にわたり心房細動が続いている方や、80歳以上の高齢の方は適応とならないことがあります。心房細動が続けば、さらに心房細動が定着しやすくなるといわれています。

## ■早期発見のために

最も簡便な方法として検脈があります。ただし長期間継続して検脈を行うことは難しく、モチベーションがなければなかなかできません。最近ではapple watch等のウェアラブルデバイスによる心電図アプリでも、心房細動の早期発見に役立つことが報告されています。



### スマートウォッチを用いた心電図記録

スマートウォッチ裏面とベゼル部分またはベルトに電極があり、対側の指でここに触れることにより誘導心電図が30秒間記録できる。ペアリングされたスマートフォンのアプリ上でPDF化された心電図の確認ができる。

## ■やっぱり予防が大切!!

心房細動は高齢化およびウェアラブルデバイスなどの発達により検出率が向上し、今後ますます増えていく病気になると思います。カテーテルアブレーションの進歩も目覚ましく、適応拡大されつつあり、長期間持続している心房細動でも治療できるようになってきました。これで安心でしょうか？

やはり、心房細動自体にならないことが大切であると思います。心房細動は他の心血管疾患に合併することがあり、心房細動が起こっていること自体が、何らかの体の異常サインになっているとも解釈できます。

最近の研究では、日常的に階段の利用が多いと心房細動罹患リスクが下がることが報告されています。1830年代～1840年代に活躍したアメリカの思想家・哲学者ラルフ・ワルド・エマーソンは、「健康は第一の富である」との名言を残しています。「目の前の階段も富である」と前向きに考え、日々健康な生活を送っていきましょう。

## ～近畿中央病院からのお知らせ～

市立伊丹病院との統合新病院の整備工事は落札され、工事業者が決定しました。

令和8年8月頃の開院を目指して整備計画を進めてまいります。