

病氣を知るミニブック

mitsuba

みつば



不整脈・
心房細動
を知ろう。

MINI BOOK
SERIES

13

独立行政法人 国立病院機構
大阪医療センター

不整脈・心房細動を知ろう。

乱れていませんか？あなたの脈拍

「心房細動」って、どんな病気？

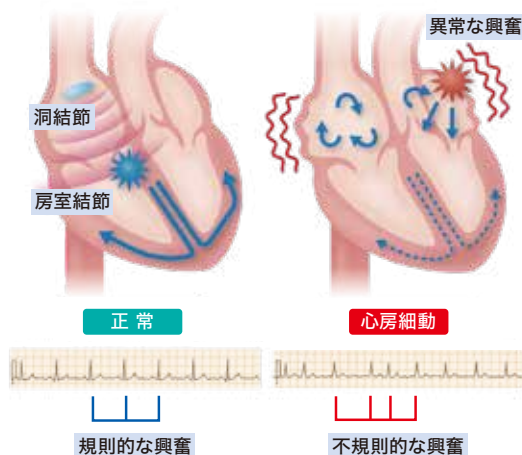
「不整脈」とは、心臓の脈拍のリズムが乱れる状態の総称です。今回は、そのなかでも特に注意が必要な「心房細動」について説明します。

心房細動は、心臓の上部にある心房が異常な電気信号によって細かく震え、脈拍が不規則になる病気です。心房に血液がたまって血栓ができやすくなり、心不全や脳梗塞につながる場合があります。発症には、加齢のほか、高血圧、心筋梗塞、ストレス、飲酒などが関係するといわれています。

主な症状

- 動悸・息切れ
- 胸の違和感
- めまい
- 目の前が暗くなる

※無症状の場合もあります



出典：心房細動週間ウェブサイトより

どんな検査や治療があるの？

検査

心房細動の診断には心電図検査を行います。動悸がたまに起こる場合は、24時間心臓の動きを記録するホルター心電図検査を実施。さらに、超音波で心臓の構造や働きを調べます。

主な治療

年齢や心臓の状態などを考慮して治療法を選択します。薬物治療では、血栓を防ぐ抗凝固薬や、心拍数・脈拍のリズムを整える薬を使用。カテーテルアブレーションでは、異常な電気信号の原因となる心筋組織を焼灼・冷凍して、電気の流れを遮断します。外科的治療（メイズ手術など）では、心房に電気を通さない壁を作り、異常な信号をせき止めて正常な流れに整えます。

予防のポイント!

不整脈や心房細動の予防・再発防止には、生活習慣の見直しが重要です。

- ストレスをためず、睡眠をしっかりとりましょう
- バランスの良い食事と適度な酸素運動で適正体重を維持しましょう
- 禁煙を徹底し、過度な飲酒を避け、アルコールやカフェインは控えめにしましょう
- 睡眠時無呼吸症候群や甲状腺の病気がある場合は、しっかりと治療を行いましょう

脈拍チェックを習慣化しましょう!



紙をチェックする際は**手首の動脈**を使う



手首を少し曲げて手首の「**しわの位置**」を確認する



しわの位置に、反対の手の「薬指」の先が来るように人差し指、中指、薬指の3本を当てる
15秒ぐらい脈拍に触れてみて**間隔が「規則的」かどうかを確認する**
「不規則かな?」と思ったらさらに1~2分程度続ける

注) イラストは、左手首を使って脈をチェックする時のイメージ

4 脈のイメージ図(例)



乱れていたら要注意

【参考】日本脳卒中協会 日本不整脈心電学会「心房細動週間」(<https://www.shinbousaidou-week.org/selfcheck.html>)

Doctor's Voice | 循環器内科 科長 井上 耕一

不整脈や心房細動は、自覚症状がない場合も少なくありません。放置すると心不全や脳梗塞の原因になることもありますので、日頃から脈の乱れに注意して、自己チェックを習慣づけましょう。気になる変化があれば、早めに受診することが大切です。



大阪医療センターの「今」を、もっと身近に。

大阪医療センター公式 SNS・YouTube のご案内

当院では、公式 SNS や YouTube チャンネルを通じて、病院からのお知らせやイベント情報、医療・健康に役立つ情報、職員の活動などを発信しています。

「病気を知るミニブック みつば」とあわせて、ぜひ SNS や YouTube もご覧ください！

● Instagram

写真や動画を中心に、病院の様子やイベント、医療・健康に関する情報を発信しています。

● X / Facebook

病院からのお知らせやイベント情報などを発信しています。

● YouTube

当院の診療科紹介やWEB市民公開講座などを動画でご紹介しています。

公式アカウントはこちら！▶

ぜひフォロー・チャンネル登録
してください！



Instagram



X



Facebook



YouTube

大阪医療センターへのアクセス

▶ 公共交通機関をご利用の場合

- Osaka Metro(大阪メトロ)
中央線・谷町線「谷町四丁目」駅11号出口すぐ
- 大阪シティバス 62系統
大阪駅 ⇄ 住吉車庫前「国立病院大阪医療センター」下車

▶ お車でお越しの場合

- 阪神高速(東大阪線・東行き)：「法円坂ランプ」出口すぐ 上町筋を右折
- 一般道：上町筋と中央大通りとの交差点南西角



独立行政法人 国立病院機構 **大阪医療センター**
NATIONAL HOSPITAL ORGANIZATION OSAKA NATIONAL HOSPITAL

住 所

〒540-0006 大阪市中央区法円坂2-1-14

休診日

土曜日・日曜日・祝祭日 年末年始(12月29日～1月3日)

代表電話番号

06-6942-1331

再診予約番号

06-6946-3519 (受付：平日午後1時～4時)

