



愛知三の丸クリニック
だより

8月臨時号

(平成30年8月)

健康トピックス

どうされましたか？

不整脈診療の実際③【発作性心房細動】

愛知三の丸クリニック 副院長 飯田 将人

8月のお盆が過ぎると、空はあおく晴れて夕方には涼しい風も吹くようになりますが、昼間はただ暑いだけです。Gさん(40歳 男性)が紅潮した顔で汗を拭きながら、ふらふらといた足取りで診察室に入ってきました。

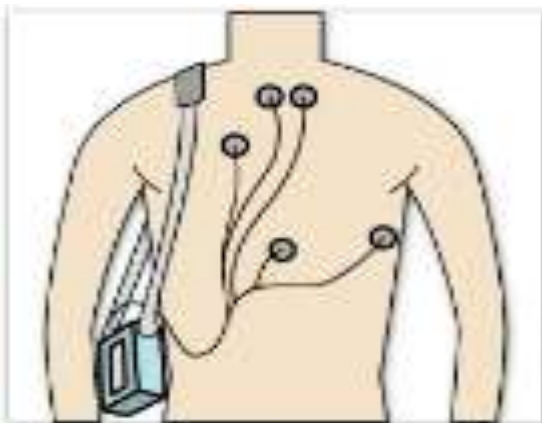
「毎晩暑くてよく眠れないせいでしょうか？ 時々昼間に動悸がします。無理をしていないのに突然勝手におきて10か20分くらいつづきますが、そのうちに収まります。週に2,3回しかおきないので今日は大丈夫ですが、運転中に起きることがあり心配です。」
聴診しても心音に不整はなく、心電図を3分間記録しても正常範囲でした。

Gさんはやや太り気味の営業職で、長時間車を運転したり夜遅くまで得意先回りをしたりと、かなり無理をしているそうです。胸部レントゲン写真、血液検査、心臓エコー検査は大きな異常はありません。

「これまで健診の心電図などで、異常はありませんでしたか？」

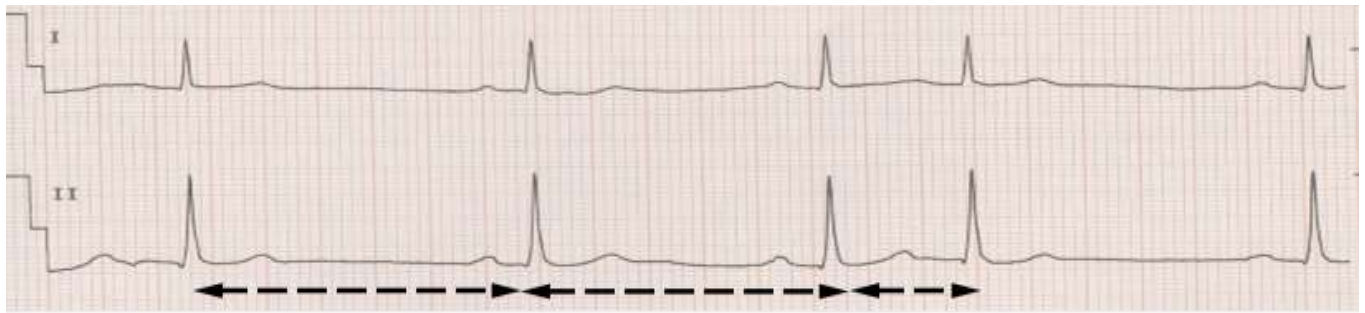
「そういえば、期外何とかという不整脈と言われたことがあります。とくに自覚もないので受診はしていませんでした。」

Gさんの会社に電話して、健診の記録を取り寄せてみると、3年前に上室性期外収縮と記載されており、それ以降の心電図は正常範囲でした。



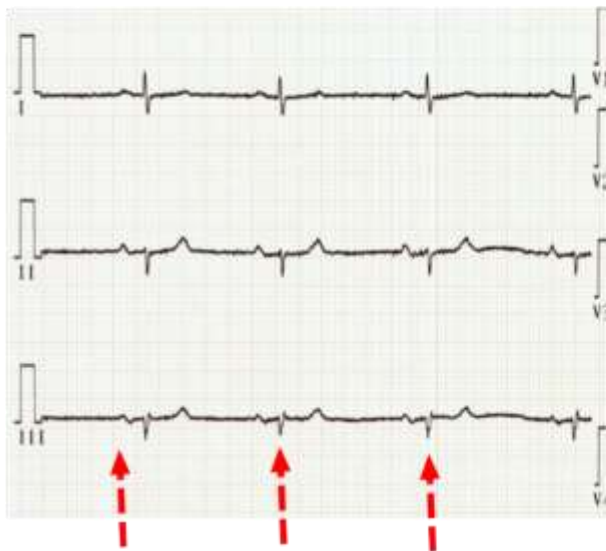
症状のないときに検査をしても異常はつかまりませんが、24時間心電図(ホルター心電図)を記録してみると、昼間の仕事に20分以内の発作性心房細動が出現することがわかりました。しかも上室性期外収縮が出現した後に心房細動に移行することがわかりました。

ホルター心電図を装着した図
(仕事は通常通りできます。)



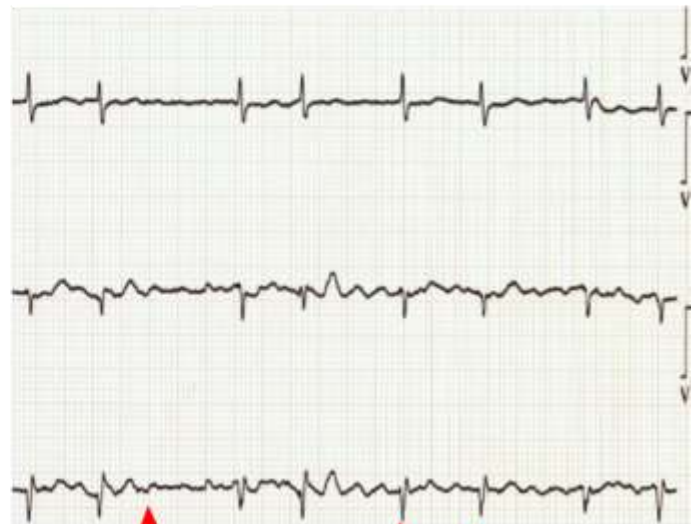
↑ 正常の心拍 ↑ 正常の心拍 ↑ 正常の心拍 ↑ 上室性期外収縮
 上室性期外収縮は正常の心拍よりも短い間隔で早期に出現します

正常の調律 心電図波形



P波 心房の収縮 正常では規則 正しい
 QRS波 心室の収縮 正常ではP波のあとに1対1で 追従する

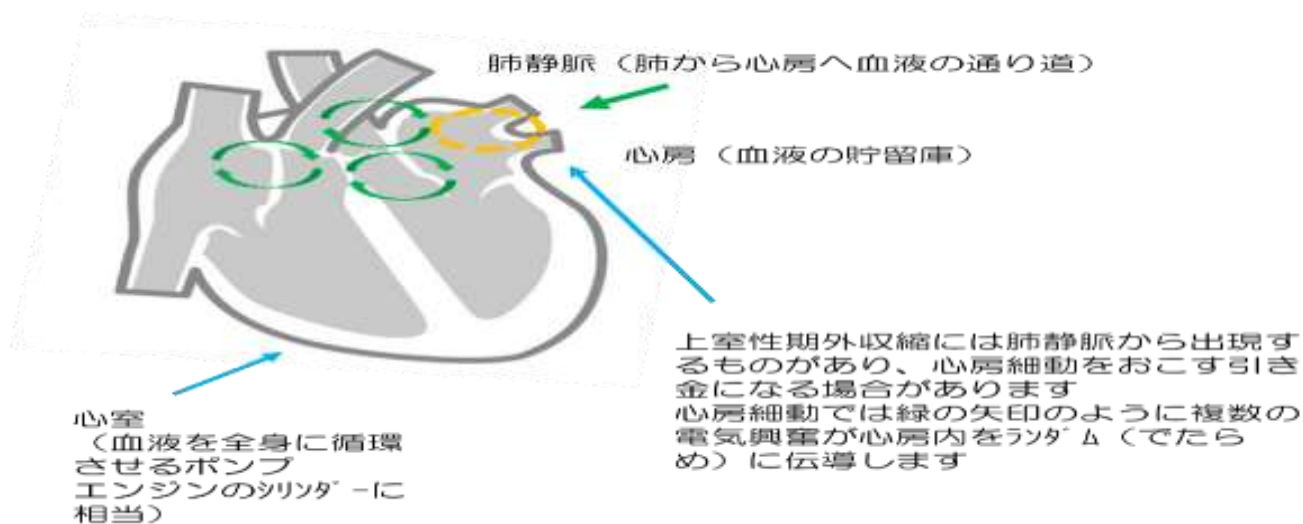
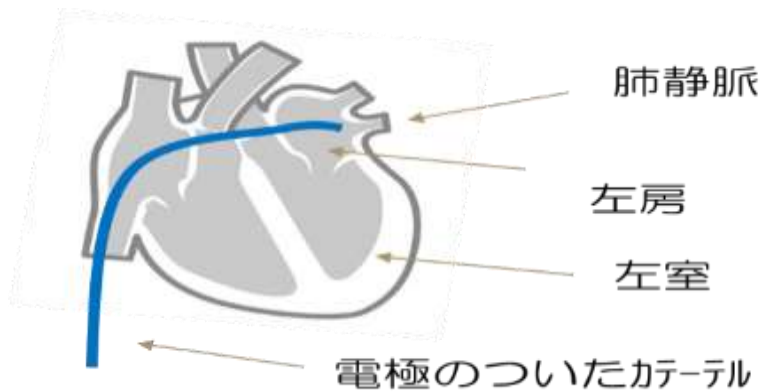
心房細動の心電図波形



f波 心房細動の波形 心房が不規則に収縮している QRS波は不規則に 出現してf波との 一定の関係がない

治療法はいろいろと選択がありますが、Gさんはまだ若いことと心エコーで重篤な心臓病がなかったことから、引き金となる上室性期外収縮が発火する箇所（肺静脈のあたりから発生することが多い）を電気で焼却するカテーテル治療を受けて、心房細動が正常の調律に戻りました。

ただしそれでも再発することがありますので予防策として不整脈の薬と脳梗塞予防薬を併用する治療を継続しています。この治療法でもまだ完全に再発を防ぐことはまだできませんが、1年が経過しても今のところは大丈夫のようです。

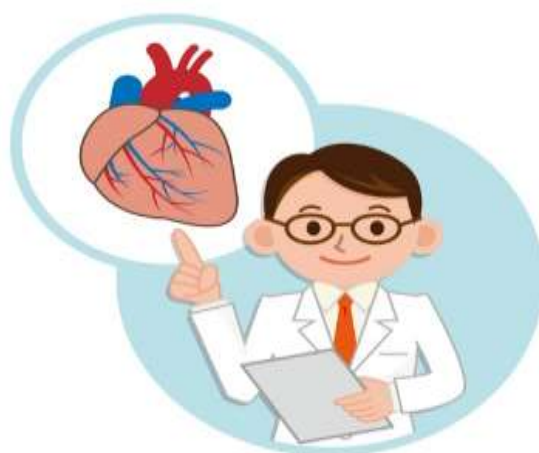


通常の心拍数は1分あたり70±20拍（50から90の間）ですが、発作性心房細動では120から140に上昇することがあり、通常は発作があれば動悸を自覚します。しかし心房細動がおきていても心拍数が上昇しない場合もあり、自覚がなく健診の心電図などで偶然みつける場合もあります。

Gさんのように心房細動が時々生じる場合は発作性心房細動、つねに心房細動の状態である場合は慢性心房細動と呼ばれます。いずれも脳梗塞や心不全を起こす危険性がありますので、予防的に内服をします（年齢や基礎疾患により内服薬の適応や内容が異なります）。

最近の傾向としてはGさんのように若い方や発症してから年数が短く基礎に重篤な心臓病がない場合はカテーテル治療を行うことが増えているようです。逆に高齢のかたや、心房細動の履歴が長いかたはカテーテル治療で治療することが難しくなりますので、内服薬のみで脳梗塞や心不全発症を予防しながら経過をみている場合が多いようです。

短い紙面ではすべてを解説することはできませんので、健診で心房細動を指摘されたら、すぐに循環器内科の診療を受けてください。



健康ハート♥の日

愛知三の丸クリニック 診療科専門員 武藤 和乃

健康ハートの日とは・・・

高齢化が進み、増える心臓病に対応するため暑い夏の日を「こころとからだの休日」となることを願い、「8月10日（ハート810）」に制定されました。

心臓病は生活習慣病が原因とも言われており、高齢者だけではなく若者の食習慣の乱れ（ラーメンやファーストフードの習慣摂取）、働き盛りの壮年層の摂取時間の乱れや高カロリー食の摂取により、高脂血症、高血圧、糖尿病、肥満、喫煙などの危険因子を増強させています。

日常生活の見直しをして、危険因子の軽減に努めることが大事といわれています。そこで、健康ハートの10か条を紹介しておきます。

健康ハート10か条

- ①血圧とコレステロールを正常に。
- ②脂肪摂取は、植物性を中心に。
- ③食塩は、かけるより付けて減らせるように。（1日6g未満を目標に）
- ④栄養のバランスを考えて。（1日30食品を目標に）
- ⑤運動量とのバランスを考えて、甘いものはなるべく控えて。
- ⑥一駅前に降りて、歩くことの習慣づけを。
- ⑦ストレスは工夫を凝らして、上手に発散。
- ⑧アルコールの摂取は、休肝日を作るなど、自分の体調を考えながら、飲んでいく。
- ⑨タバコは吸わないように。
- ⑩定期検診は毎年欠かさずに行い、受診を勧められたときには、速やかに病院受診を。

あなたの心と心臓を大切にしましょう

当クリニックでは毎日
循環器の医師が診察を行っております。
ご家族、お知り合いの方にも
お気軽に受診ください♪♪



外来よりお知らせ

【女性医師の診療について】(内科)

当クリニックでは、水・木・金曜日の午後に、常勤の杉崎医師(血液)が診察を行っております。

また、8月からは水曜日の午前に石黒医師(循環器)が診察を行っております。

皆様の不安や悩みを受け止め、適切に診断し、分かりやすい言葉で説明しますので、些細なことでもお気軽に受診ください。

また、眼科・皮膚科についても、女性医師が診察を行っております。

スタッフ一同、皆様のご来院をお待ちしております。

当クリニックにご来院の際は、組合員証(保険証)、診察券(初めての方を除く)を持参し、総合受付にお申し出ください。

愛知三の丸クリニック

住 所 名古屋市中区三の丸3-2-1
電 話 052-961-7011(代表)
052-961-7012(医科予約専用)
052-950-0560(歯科専用)
052-950-0500(健診専用)
県庁内線 4974

(一般用)