



脈拍で何がわかるの？

—3月9日は、^み3と^く9で脈の日—

指導：弘前大学大学院医学研究科 循環器腎臓内科学 教授 奥村 謙

企画：
日本医師会

No. 455

しん ぼう さい どう

心房細動を知っていますか？

心房細動は、心臓が正常なリズムではなく、速く不規則に拍動してしまう状態です。高齢者に多く、重症の脳梗塞(心原性脳塞栓症)の原因となります。重症の脳梗塞では、一度かかると約半数の方が歩けなくなったり、寝たきりになったり、亡くなったりしています。心房細動があり、65歳以上、高血圧、糖尿病、心不全のある方、以前に脳梗塞を起こしたことのある方は、重症の脳梗塞を起こす危険性が高まるので、特に注意が必要です。

自覚症状のない人も

心房細動には、いくつかの種類があります。

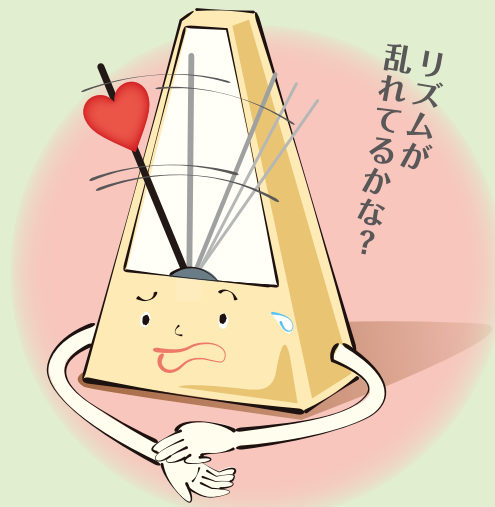
心房細動が自然に止まるタイプの「発作性心房細動」では、動悸やめまい、胸の違和感が出現しますが、全く症状がない方も多くいます。心房細動が自然には止まらず心房細動が続く「持続性心房細動」は、自覚症状がない方が多いと言われています。

ただし、症状がなくても脳梗塞を起こす危険性があることには変わりはありません。心房細動は脈拍でわかるので、早く発見をして治療を開始するためにも、自分で脈拍をとる習慣をつけましょう。

毎日、脈拍をとりましょう

下の写真のように手首の親指の付け根の部分に3本の指を押し当て、脈を感知します。心臓が正常に動いている時は、トン、トン、トン、と規則正しいリズムです(下記A)。心房細動ではリズムが乱れ、しばしば速くなります(下記B)。

血圧を測るように、毎日決まった時間に脈拍を取り、自分の脈が正常なリズムかどうか調べましょう。もし異常がある時は、早めにかかりつけ医に相談しましょう。

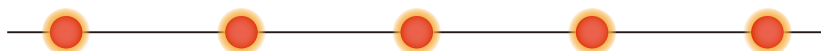


リズムが乱れてるかな？



脈拍のとり方とリズム

A 正常の脈拍



B 心房細動の脈拍

