

# 胸んあたりがどげえかありゃ心臓調べたほうがいいちえ？ どげえもねえでんわりい時もあるんじゃないあ。



～不整脈：心房細動(しんぼうさいどう)のお話～

## 不整脈(どうき、きょうつうなど)について

どうもないのに不整脈起こってる事も。

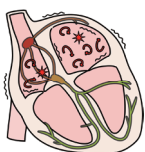
- ☑ なにかのはずみにどきどき起こってすぐとまる
- ☑ ドクンドクンときもち悪いが長くは続かない
- ☑ 何かのどにつまったような、バクバクする感じ
- ☑ どんぶらっこっこ、どんぶらどどーここと不規則に感じる胸の症状。

## 不整脈は放置しないでまず調べよう

良性の不整脈は、症状があっても命にかかわらない。でも不整脈の種類によっては意識がなくなる、ゼーゼーハーハー息上がりする、足がむくんでくる、脳梗塞を起こしたり、突然死につながるなど！

### 心房細動(しんぼうさいどう)一番よくない不整脈のひとつ。

＜心房細動とは＞心臓の4つの部屋のうち、左の小さい部屋か両側の小さい部屋が痙攣したように震えて血栓(血の塊)ができてそれが頭に飛ぶと重篤な脳梗塞起こし、時として命がなくなる、下半身にとぶと腎臓や脾臓(古い赤血球を壊したり、免疫をつかさどる)の血管を詰まらせる。



＜原因＞急性の貧血や感染、ひどい血管の脱水、甲状腺機能の亢進、外科の手術後、重症の大動脈弁狭窄症(大動脈弁という全身に心臓から血液を送り出すとても大切な弁がきちんと開かない)等と関連。睡眠時無呼吸症候群と関連する事も。心筋症(心臓の筋肉そのものの病気)や、遺伝性ある事も。ストレス、生活習慣病(高血圧、糖尿病、肥満、喫煙、高コレステロール血症等)の放置も良くない。過剰な飲酒、カフェイン摂取も。加齢も関係！

## ではどうしたら：あなたにできることは！

まず生活習慣病の改善！禁煙は必須！高血圧やコレステロールが高い、糖尿病も肥満もある、等では、これら生活習慣改善が大切だが、採血結果が悪かったり血管エコーで血栓(血の塊)が沢山あって血管がすでに狭くなっていたら**個人差はあるが内服薬が必要になる事も**。血圧の薬で良い状態になっても薬やめたら血管の壁に再度強い圧力がかかり高血圧となり動脈硬化がさらに進行、脳卒中や心筋梗塞の危険性が増す事も。怪我や胃炎などは治れば薬は中止できるが、人間が20歳の頃に若返れないように、動脈硬化(動脈の血管の壁が硬くなる)は加齢と共に進んでいく。何とか必要最低限の薬で良い状態を保ち少しでも動脈硬化の進展を防ぎ健康長寿、心房細動発症の抑制を願う。**肥満の方が減量したり運動して塩分を控えたら複数の薬を減量、中止できる場合もある**。薬が減るのは大歓迎！普段のバランスとれた食生活も大切！牛乳の飲みすぎは貧血注意の場合が。野菜も適宜とる！



## 当院では

まず心電図検査(心房細動の起こりやすさがわかる心電計で検査)、生活習慣病のリスクの程度(その日の内に採血結果がわかるので対応しやすい)、心臓、頸部超音波検査(この検査で血管がどのくらい詰まっているか、脳梗塞、心筋梗塞発症のリスクがある程度予想できる)、レントゲン検査、下肢血管超音波検査(足の血管のつまり具合を必要に応じて検査)、腹部超音波検査(腹部大動脈がつまってないかなどもみる)など実施、**必要に応じて大分大学医学部循環器内科や他の総合病院と連携**、狭心症など心筋の虚血(心臓の筋肉に血液が足りない状態がないか)も診てもらう。**カテーテルアブレーション**といって**心房細動をおこらないようにする画期的方法で生涯血圧さらさらの薬と縁の切れる患者さん**もいる！

### ●豆知識●

**脳梗塞でなくなったといわれる武将**  
上杉謙信、源頼朝、徳川吉宗、平清盛など。  
肥満や高血圧が関係とも。



#### 動物の心臓の病気

ボクサー犬は心筋の病気で、チワワ、トイプードル、マルチーズなどは心臓弁膜症からの不整脈が多いらしい。かわいそ。



#### エジプトのミイラ

CT検査などから脳梗塞発症してた可能性あるらしい！杖のようなものと一緒に埋葬されてた??生活習慣病は此の頃からあったのかな？

＜石に立つ矢＞のごとく、今後も皆様の健康長寿目指して、頑張っていきます！