

マリン通信が密かにお届けされています皆様、いつもありがとうございます、中本です。

今年も早いもので、もう4月がそこまで来ています。中学3年生だった私の娘も、4月から高校生になります。この原稿を作成しているときは、合格発表を待っている時期でしたので、これが届く頃にはどこの高校か決まっていることでしょう。うちの娘はまだ携帯電話を持たせていませんでしたが、高校生になればという自然の流れのようなもので、持たせるようになるのでしょうか・・・。働き出して持ち始めた私としては、



与える時代、それを当たり前と思う時代に抵抗を感じますが、それをしっかり伝えうるさなおやじになろうと思います。なんて、娘にあまいおやじだったりして・・・。

卒業、入学、転勤、異動など変化の多い季節ですので、体調管理、暴飲暴食などは控えましょう。桜の開花ももうすぐです。

さて、今月のテーマは、

「不整脈」

です。

心臓は筋肉でできていて、1分間に50~100回くらい収縮して、体中に血液を送るポンプです。心臓はとまることなく動いていますが、頭で考えて動かしているわけではなく、勝手に動き続けています。それは、心臓の右上に弱い電気を出す洞結節というところがあり、そこから出た電気が心臓の中を流れると、その電気に反応して心臓が収縮しているのです。つまり、洞結節は1分間に50~100回くらい規則正しく電気を出し続けているわけです。この心臓の中の電気の乱れを総称して不整脈といいます。

不整脈の原因

最も多いのは心臓に病気がある場合で、心筋梗塞、狭心症、心不全などが原因となります。逆に、これらの心臓病を治療する薬の副作用で不整脈が出ることがあるそうです。その他、風邪や脱水など全身状態の悪化に伴うものや、加齢現象、つまり年をとることで増えてくる不整脈もあります。心臓に病気がない健康な人でも、1日中心電図をつけていれば、必ずいくつかの不整脈が見つかります。このような軽い不整脈はまったく治療を必要としない訳で、大切なことはその不整脈が治療を必要とするかどうか、正確に診断してもらう事です。

不整脈の症状

不整脈は簡単にいえば、心臓の鼓動がすごく速くなったり（1分間に100回以上）、遅くなったり（50回以下）、リズムが乱れるもので、それに伴った自覚症状が現れます。最も多いのは、ドキドキする、脈が飛ぶ感じがするという症状です。そのほかに、胸の痛みや圧迫感を感じることもあります。このような症状は脈が速くなったり、乱れたりした場合に多

いようです。逆に、脈が遅くなりすぎると、脳や体の血液の循環が悪くなって、全身の倦怠感、めまい、ふらつきを感じたり、時には失神することもあるそうです。しかし、まったく無症状の場合も多く、たまたま自分で脈に触れてみて乱れに気づいたり、健康診断で初めて見つかることも多いようです。また突然、脳梗塞を起こして緊急入院したら、不整脈が原因だったということもあります。

高齢者に多い不整脈

脈のリズムが乱れる不整脈には、期外収縮と心房細動があります。期外収縮は、自分で脈に触れてみた時に、何回かに1回脈が抜けることで気づく場合がよくあります。比較的軽症で治療の必要がない場合も多いようですが、心筋梗塞、心不全など心臓の病気がある人は注意が必要です。心房細動は、脈がバラバラになる不整脈で、自分で脈に触れてみると脈が乱れている、もしくはうまく脈が測れないという場合が多いようです。患者さんは加齢に伴い増加します。それ自体は命に関わることはありませんが、心臓のなかに血の塊ができて脳梗塞を起こしやすくなるため、血をサラサラにする薬をのんで脳梗塞の予防をします。

脈が速くなる不整脈には、発作性頻拍症があります。発作性で突然ドキドキし始めますが、また突然正常にもどります。命に関わることは少ないのですが、自覚症状が強いため不安になることが多いようです。不整脈の薬を内服することで予防できます。脈が遅くなる不整脈としては、洞不全症候群、房室ブロックがあります。脈が1分間に40回以下になったり、5秒ほどとまってしまうこともあります。この時、脳に行く血流も停止し、ふらつき、めまい、失神を起こします。治療は、ペースメーカーという小さい機械を体に入れる簡単な手術をします。

このように不整脈は、治療が不要なものから命に関わるものまで、非常に多くの種類があります。まずは毎年の健康診断をきちんと受けること、そして健診で異常が見つかったり、胸の自覚症状があった際には病院を受診することをおすすめします。