

健康ダイアリー

vol.158 総務部 人事課

あなたの不整脈はどのタイプ?!

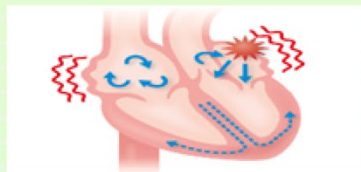
不整脈とは?!

心臓は筋肉でできた臓器で、その筋肉に電気が流れ興奮し動いており、1日に約10万回、収縮と拡張を繰り返しています。不整脈は電気刺激の起こり方、伝わり方が、病気や加齢、喫煙、睡眠不足、ストレスなどによって起こる脈の乱れです。薬の副作用として起こる場合もあります。

健康のバロメーターとして血圧と共に脈拍も測ってみましょう。

不整脈の種類と主な症状 <一般成人の正常範囲 脈拍: 50~100回/分>

- I. 期外収縮・・・拍動が早いタイミングで起こる・・・胸部不快感・違和感・胸痛など
心房性期外収縮・心室性期外収縮
- II. 徐脈・・・心拍数 50回/分未満・・・労作時息切れ・めまい・失神など
洞不全症候群・房室ブロック
- III. 頻脈・・・心拍数 100回/分以上・・・持続する動悸・冷汗・意識消失など
心房頻拍・心房細動(粗動)・発作性上室性頻拍
心室頻拍・心室細動・WPW症候群



● 心房細動

心房が無秩序かつ高頻度に勝手に興奮してブルブル震えた状態になるため、脈がバラバラになり、脈拍数が400~600回/分と異常に速くなる不整脈です。女性より男性に多く加齢に伴い増加し、60歳を超えると発症率が急に増加します。主な症状は動悸で日常生活に支障を来たす場合があります。また、心房の中で血液が停滞し血栓ができやすくなり、それが心臓から血管を通して脳の血管を詰まらせて重症の脳梗塞を起こす原因(心原性脳塞栓症)になりますので早めに治療しましょう。

● スポーツ心臓(athlete's heart)

ほぼ毎日1時間以上トレーニングを行う人の心臓に生じる変化です。心臓が大きく、壁が厚くなるのが特徴です。スポーツ選手全員がなるものではなく一部の選手です。症状はとくにないが、徐脈・心雑音・心音異常・心電図異常が、しばしば見られます。

スポーツ心臓は、肥大型心筋症などと、よく似た所見を示すので、重篤な心疾患との鑑別が必要であることから重要視されています。また、運動をやめると、スポーツ心臓の特徴は、徐々に消失し心臓の大きさと心拍数は一般人と同程度まで数ヶ月~約1年で戻っていく傾向にあります。その後も徐脈・心電図異常などがあれば、他の心疾患が隠れている場合があります。

不整脈は、健康な人でも日常的に起こっている心配のないものから、命に関わる危険なものまで、さまざまです。健康診断などで心電図に異常があれば、循環器専門医を受診されることをお勧めします。自分が、どのタイプか知っておきましょう!