

怖いのか？怖くないのか？ 不整脈の本当を知ろう

加齢とともに増加傾向にある“不整脈”。
実は死につながる怖い不整脈と、
心配のない不整脈があることを知っていますか？

循環器科部長
笠尾 昌史
[主な資格]
日本循環器学会循環器専門医、
日本循環器学会関東甲信越地方会評議員、
医学博士



「不整脈」とは 心臓を動かす電気系統の異常 加齢が原因の不整脈も

—不整脈とは病気の名前なのですか？

人間の心臓には発電所（洞結節＝どうけっせつ）と送電線網（刺激伝導系）があり、発電所でつくられた電気が送電線を通り心臓全体にいきわたると心臓は正常に収縮します。これを「整脈」と呼びます。「不整脈」とは整脈以外の脈の総称です。

—どのような種類があるのでしょうか

3つの種類があります。まずは「徐脈」と呼ばれる脈が遅くなるもの。原因は発電所が壊れる「洞不全症候群」と、送電線が切れる「房室ブロック」の2種類だけです。

次の「期外収縮」は、脈が飛ぶといわれるもので、これは脈の打ち間違いです。本来電気を発しない場所からの発電に心臓が反応し、収縮してしまうんですね。期外収縮はほぼ全ての人にみられますが出現頻度が少ないため、通常的心電図では見つからないことが多いです。期外収縮のほとんどは病気のうちに入らないほど無害であることが多いです。

最後は脈が速くなる「頻脈」（心拍数＝100回/分以上）です。頻脈の代表は「心房細動」・「心室頻拍」・「心室細動」です。

—不整脈は

どのような人になるのでしょうか。

徐脈の多くは加齢が原因です。期外収縮・頻脈は老若男女問わず発症します。

不整脈ってどんなもの？

不整脈の種類	症状	
徐脈	脈が遅くなる。 脈拍が50~60/分以下	洞不全症候群 房室ブロック
頻脈	脈が早くなる。 脈拍が100/分以上	心房細動 心室細動 心室頻拍
期外収縮	脈が乱れる・飛ぶ	死に至る原因に！

まずは脈を測ってみよう！

- 10秒測定×6
- 15秒測定×4

で大丈夫。60秒測る必要はありません。測る場所は手首以外に、ひじの内側も測りやすいですよ！

死に直結する不整脈 「心室細動」「心室頻拍」 脳梗塞リスクが高まる 「心房細動」に注意を

—不整脈とは、怖いものなのでしょうか

ほとんどの不整脈は直接生命に係わることはありませんが、意識を失ってしまう不整脈、いわゆる致命的な不整脈は生命を落とすこともある怖いものです。致命的な不整脈の怖さは1回でも生ずれば即、死につながる点です。たとえば急性心筋梗塞で急死などという場合はそこに致命的な不整脈が関与していることが多いです。AED（自動体外式除細動器）は「心室細動」「心室頻拍」を止めるだけの機械ですが、現在至る所に設置されているのは、意識消失を起こす致命的な不整脈がそれだけ危険だからなんです。

—怖い不整脈とは？

不整脈の本態が心室にある心室細動と心室頻拍は直接、死に至る恐れがある怖い不整脈といえます。心室があまりにも早く収縮（300回/分ほど）し、血液がたまる前に脈を打つ＝空打ちを続けることで、脳に血が回らなくなる心室細動は、何も処置をしなければほぼ亡くなってしまいます。

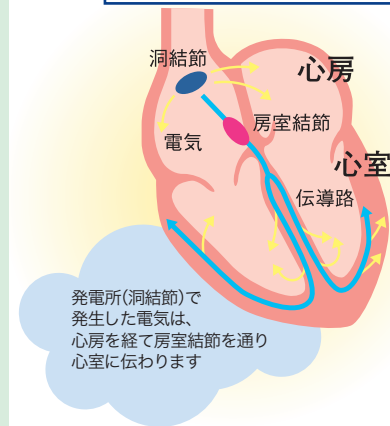
—同じ頻脈の症状「心房細動」は怖いのですか

心房細動そのものは危険ではありません。ただ、心房細動は脳梗塞の原因となる不整脈であり、しかも心房細動が原因で起こる脳梗塞（心原性脳梗塞）は他の脳梗塞よりはるかに重症化することが多いので注意が必要です。心房細動の患者は全国で150万人ほどいますが、65歳以上になると急に発症率が上がります。心房は筋肉が薄く、加齢により「線維化、しやすい。これは柔らかいホースが年月とともに硬くなるようなもので、高齢者に心房細動が多くなる原因といえます。血圧が高かったり、生活習慣病を患っていたりすると、さらに早い段階で起こりやすくなります。

—頻脈は誰にでも起こりうるのですか？

先述のように老若男女問わず可能性はあります。しかし、3つの条件①基盤（素質）②きっかけ（トリガー）③自律神経がそるなければ起こりません。ただ、きっかけの1つが、ほぼ誰にでもある「期外収縮」。期外収縮は本来あまり危険ではありませんが、素質がある人にとっては頻脈の入り口となってしまうことがあるのです。

心臓での電気の伝わり方



ほとんどの不整脈には治療法あり まずは15秒脈を測ってみて！

—不整脈の治療法はどのようなものですか？

症状によってさまざまなものがありますが、たいがいの不整脈には治療法があります。よく知られているペースメーカーは徐脈の人に効果的で、1時間ほどの手術で終わります。徐脈は心臓の発電所か送電網が老化で壊れたり切れたりするところが原因なので、そこを治すだけで見違えるほど元気になります。一番怖い心室細動ではICD（植え込み型除細動器）治療を行います。心房細動は脳梗塞を予防することが第一です。つまり心臓の中で生じる血栓を作りづらくする抗凝固薬の服薬が基本となります。心房細動は加齢現象のひとつとも言え、その発生を予防することは非常に難しいのです。大切なことは自分が心房細動であることに気づいて医療機関を受診し適切な治療を受けることです。

—最後に、

不整脈に対する心構えをお願いします

不整脈疾患の特徴は症状の強さと病気の重症度が一致しないことです。つまり症状が非常に強くても病気と言えないくらい軽症の場合もあれば、症状がほとんどなくても致命的な不整脈という場合もあるのです。致命的な不整脈は多くないので過度の心配は不要ですが、気が遠くなる・意識を失うなどの症状があった場合には速やかに病院に行きましょう。また自分で脈をとってみて「変だな」と感じた場合にも気軽に相談してください。