

図1：心電図

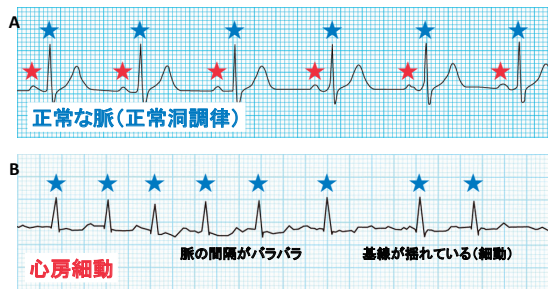
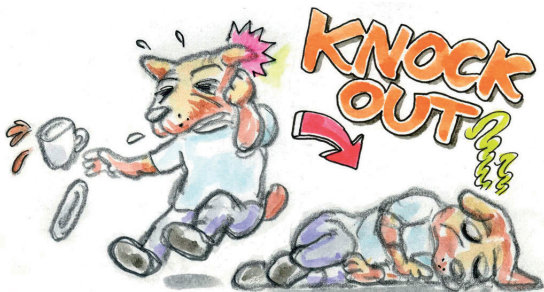
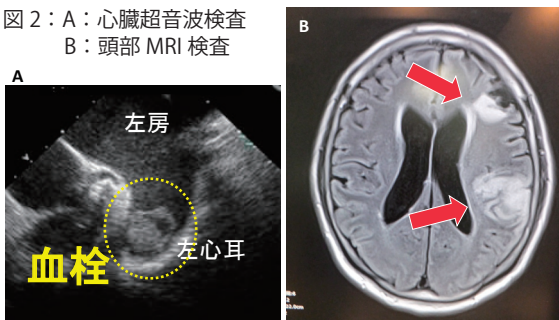


図2：A：心臓超音波検査
B：頭部MRI検査



心房細動は心不全をひき起こす
心房細動になると心房の収縮が失われ、心臓から全身に送りだされる血流（心拍出量）が30～50％減ることが知られています。もともと加齢により心臓が硬くなっている（拡張障害といいます）高齢者は心房細動になると簡単に心不全になってしまいます。心房細動患者さんの3人に1人は心不全で命を落とすと言われています。

はじめに
日本は世界トップクラスの長寿大国です。また、北九州市は日本の政令指定都市の中で最も高齢化しています。高齢化が進むと不整脈の発症も増えます。特に、「心房細動」は現代社会では40歳以上の4人に1人が発症すると言われており、最近50年間で心房細動の有病率は4倍に増加し増加の一途をたどっています。

心房細動とは？

本来心臓は一定のリズムで拍動しています（図1A）。★の小さい山が心房の興奮、★の大きい山が心室の興奮を表しています。最後の山は心臓が休んでいる時です。正常な脈だと心房と心室の興奮は1:1で対応します。一方、心房細動（図1B）では心房が無秩序に興奮しているため、心電図の基線は揺れ、心室の興奮は不規則でバラバラになります。

心房細動は脳梗塞・血栓塞栓症をひき起こす

心房細動になると心房の収縮が失われるために左房に血液がうっ滞して血栓という血の塊が形成されます（図2A黄色点線円）。これが口ケットのように全身に飛んで行き、頭の血管に詰まれば脳梗塞（図2B赤→部）になります。心房細動がひき起こす脳梗塞は非常に大きな脳梗塞になるのが特徴で（ノックアウト型脳梗塞といえます）、1回目の脳梗塞で半分以上の患者さんが寝たきり、介護なしでの歩行困難、死亡といった重大な事態に陥ります。ゆえに心房細動から脳梗塞をひき起こさないような治療が必要になります。

心房細動を見つけるには？

心房細動はときに耐えがたい動悸などの胸部症状を生じますが、約40％は無症状と言われています。心房細動を早く発見するためには毎日の朝晩の血圧測定をお勧めします。最近の血圧計は大変な優れもので脈の乱れを教えてください。脈の乱れを指摘された場合は心房細動の可能性を考えて早めの病院への受診をお勧めします。

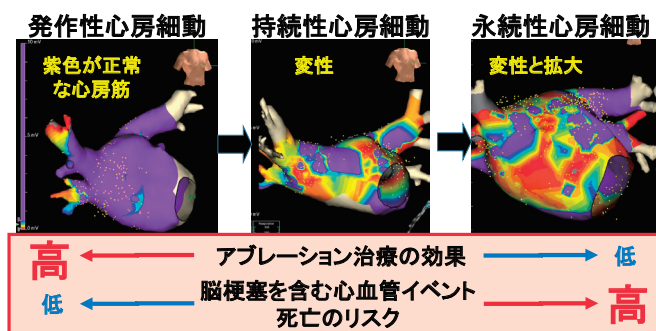
脳梗塞の予防は抗凝固療法で

心房細動患者さんは血液サラサラの薬（抗凝固剤）を飲むことで脳梗塞を予防できますが、リスクの高



図3

心房細動は進行する



い人では、その効果は70～75％で、残り25～30％（約4人に1人）の患者さんでは内服していても将来的に脳梗塞を起こす危険性が残ってしまうのです。つまりは薬を飲んでいても安心はできないということになります。

心房細動は進行する（図3）
心房細動は進行性の病気です。始めは1日のほとんどが正常の脈でたまにしか心房細動にならない「発作性心房細動」の状態ですが、時間が経つと心房が変性し1日のほとんどが心房細動という「持続性心房細動」へ進行し、心房変性がさらに進行し心房が拡大し、やがて正常な脈に戻らなくなる「永続性心房細動」に進行します。発作性心房細動の患者さんは約8年で半分の方が永続性に進行すると報

はちまき通信

VOL. 10
令和元年12月25日
編集 発行
北九州市八幡医師会
広報委員会

心房細動を撲滅しましょう！

製鉄記念八幡病院 循環器内科部長 竹本真生



はちけん



表 1

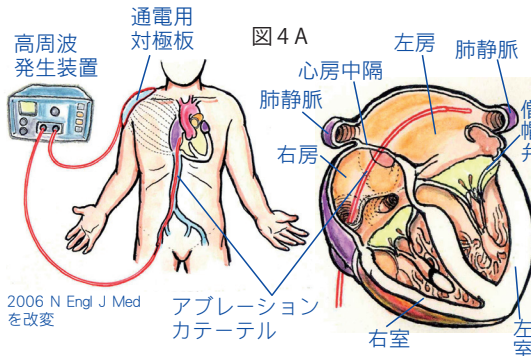
心房細動アブレーション成功率			
治療	発作性	持続性	永続性
1回目	約80%	約70%	約50%
2回目	約90%	約80%	約60%



脈を自分でみることも大事です

1998年に心房細動に対するアブレーション治療がフランスで開始され、その後医学の進歩もあり、現在では1回の治療で発作性80～90%、持続性70～80%、永続性50～60%の成功率で治療ができるようになりました(表1)。

アブレーションってなに？



2006 N Engl J Med を改変

図 5

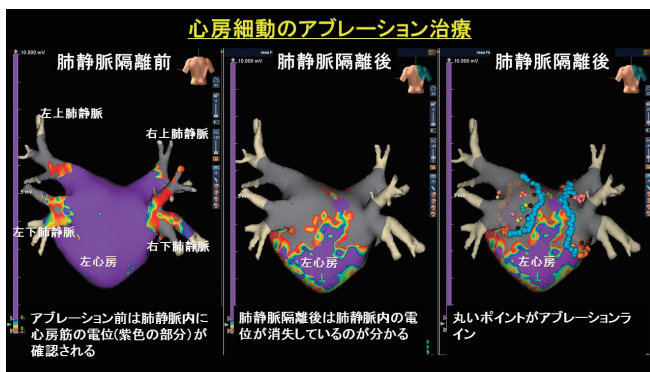


表 2 心房細動の再発を防ぐために

- 高血圧のコントロール
- 高コレステロール血症のコントロール
- 糖尿病のコントロール
- 肥満の解消: 体重を10% 減らすと3人に1人心房細動が治癒する
- 適度な運動
- 規則正しい生活
- ストレスを溜め込まない
- 飲酒を控える
- 禁煙
- 心不全のコントロール
- 睡眠時無呼吸症候群への治療介入

生活習慣病の管理

生活習慣の改善

心房細動は生活習慣で防げます

の治療時の心臓X線透視画像を紹介し、心房細動の発症は左心房に繋がっている肺静脈の隔離術を行います(図5)。心房細動が治癒すると、脳梗塞のリスクが減り、認知症の発症・進行が抑制され、元気で長生きすることが期待できます。

心房細動は加齢と生活習慣の乱れから発症します。表2に示すように生活習慣病の管理と生活習慣の改善で発症、進行、再発を抑えることができます。

