

春の健康診断の心電図検査で「不整脈」と言われると、「重い心臓の病気か」と思いがちだ。だが、ほとんどの場合は特に治療が必要でない「良性の不整脈」。一方で、管理や治療が必要になる「怖い不整脈」の場合もある。もし不整脈と診断されたら、自分がどのタイプかを正しく理解すると、無用な不安にかられることがなく、必要な医療を受けられる。

川崎恵里子さん（29歳、仮名）は、春の健康診断で「心房期外収縮」という不整脈と言われた。川崎さんが診断された期外収縮は、不整脈の中で7割を占める。左の表にも示した通り、健康な人でもかなりの頻度で起こす。「期外収縮は、睡眠不足や飲酒、カフェインの摂取といった生活習慣や体調を反映して起こることが多い。糖尿病などの基礎疾患がないことが確認されれば、不整脈については治療をする必要はない」と山下部長は話す。むしろ、「期外収縮を起こしているということは、日常生活の乱れや、糖尿病や高血圧などの基礎疾患を知るためのバロメーターになる。期外収縮と診断されたら、規則正しい生活を心がけるのが一番」だそうだ。



心電図検査で不整脈と言われても、ほとんどは治療の必要がないが...

不安感で発症も  
しかし、川崎さんの場合、不整脈と診断された後から、それまではなかった。北里大学北里研究所病院（東京都港区）の循環器内

うきを感じるようになったという。「実は、健康診断で不整脈と言われたことが原因で、症状が始まる人が少なくない。というのは、不安感という精神的ストレスが、期外収縮を起こす原因になるからだ」と山下部長。医療機関で十分に説明を受け納得することが大切だ。

# 不整脈、タイプ見極めを

## ほとんどが良性 心房細動は注意

不整脈とは脈の打ち方が不規則になったり、異常に速くなったり、遅くなったりすることの総称。心臓の中でも心室、心房のどちらで起こるのかなどによって、不整脈の種類も様々だ。

### 生活見直す契機

自覚症状がないケースも多いが、代表的な症状はどろろと、呼吸困難、めまい、失神などを起こすことがある。しかし、健康診断でわかる不整脈にはそうした自覚症状はないことがほとんど。心電図の波形から、不整脈があると診断されるも

## 健診で「異常」と診断...

### 主な不整脈の種類とその対応策

どんな病気？	どんな人に多い？	治療が必要？
心房期外収縮 脈が一定のリズムを刻まずに、そのタイミングがずれる状態のこと	健康な人の9割以上で起こる	胸部X線検査、血圧、血糖などが正常なら治療しなくてよい
心室期外収縮 脈が一定のリズムを刻まずに、そのタイミングがずれる状態のこと	健康な人の5割近くに起こる	胸部X線検査が正常で、12誘導心電図で心室期外収縮以外の異常がなければ治療しなくてよい
心房細動 心房が小刻みに震えてしまいがちで、正常に収縮や拡張ができなくなる状態のこと	加齢とともに増加。全人口の1%に起こる	心不全、高血圧、糖尿病、75歳以上、脳梗塞などの既往があれば、治療する。女性の場合、バセドウ病が見つかるケースがあり、その場合は甲状腺の治療を行う
洞徐脈 心拍数が、40回/分以下と遅い状態のこと	若い人に多い	24時間心電図検査をし、再度洞徐脈が表れるようならめまいなどに注意。甲状腺機能低下症が見つかることも。失神、めまいなどの症状がある場合には、専門医を受診する

(注)山下武志研究本部長の話をもとに作成

### 「目の前白く」突然失神は受診

突然死につながる怖い不整脈を見分ける症状がある。危ないのは、突然目の前が白くなるようなめまいや、予期せず失神を起こす場合。心臓から血液を送られなくなることで急に血圧が下がり起こる。「こうしたことがあれば、心臓自体に疾患がある可能性があるため、迷わず循環器の専門医を受診し、心電図のほか、胸部X線検査、心エコーなどの検査を受けてほしい」と北里大学北里研究所病院の赤石部長は話している。

診で指摘されがちなのが、洞徐脈だ。これは、1分間に脈拍が40回以下に落ちる状態だ。健康な人でも睡眠時には心拍数は毎分30回程にまで落ちることがある。症状のない洞徐脈の多くは危険ではない。「健康診断では、採血が引き金となって、一時的に洞徐脈を起こすことがある。ただし、それまでに失神や、めまいを起こしたことがある場合は、24時間心電図検査を受ける。異常があれば、かかるべき治療が必要（山下部長）という。

こうした比較的「怖くない」不整脈に対して、注意が必要なのが心房細動という種類の不整脈だ。心房細動は心臓を動かす電気信号が無秩序に起こるために、心房が正常に収縮、拡張できず、体に血液を送れなくなる病気だ。「加齢とともに増加し、65歳以上の約3%に見られるようになる。心不全や心膜炎など

が原因で起こる場合もあるが、飲酒や精神的ストレスが誘因となることもある」と赤石部長は解説する。心房細動が怖いのは、心房細動を起こしているときに心房内にできた血栓（血の塊）が、心房からはがれて体の中に流れ、脳梗塞などを引き起こす原因となるからだ。

「心不全、高血圧、糖尿病、脳梗塞などの既往があったり、75歳以上の人が心房細動を起こすと、脳梗塞などを引き起こす危険性が高いので、血栓を予防する薬を服用する必要がある」と山下部長。一方、「女性に多いバセドウ病も、心房細動の原因になるが、この場合は病気の治療を行えばよい」という。

不整脈は、恐れすぎず、侮らないことが大切。そのためにも、自分の不整脈がどういったものかを、十分に理解しよう。  
(ライター 武田 京子)