

## 市民健康教室

動悸・めまい、息切れ・むくみ  
→ 症状から診断できる？

函館中央病院

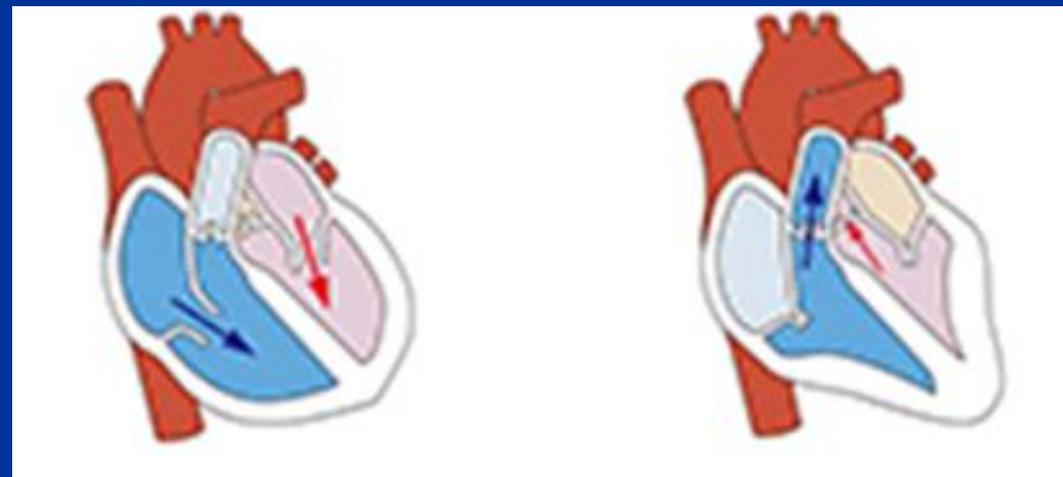
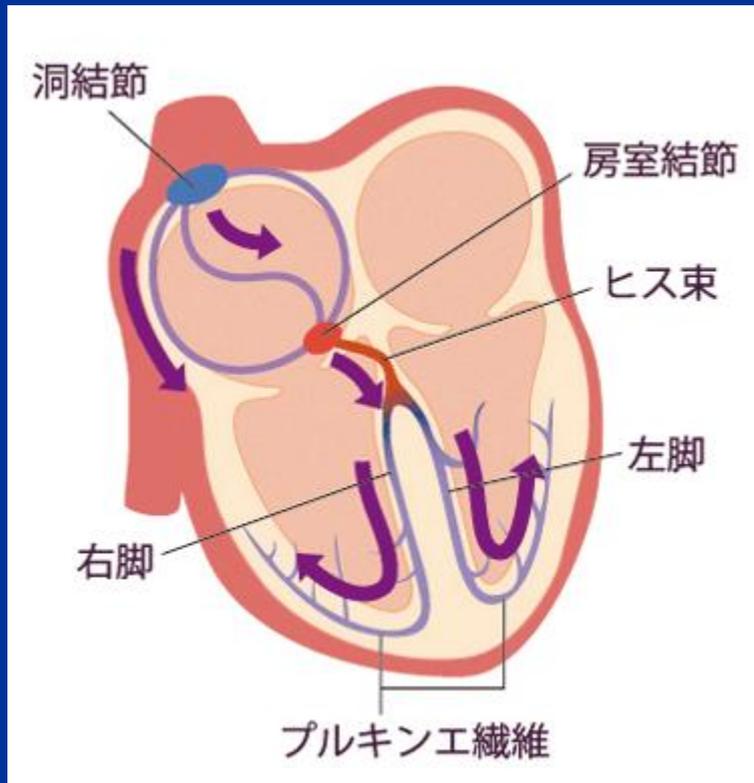
循環器科

齊藤尚孝

# 脈の乱れ→不整脈

## 刺激伝導系

自発的に刺激を出して心臓の動きの音頭をとるペースメーカー細胞があり、心房、心室を連動させる。



**心房収縮**  
血液は心房→心室へ

**心室収縮**  
血液は心室→肺・全身へ

# 心房細動とは

左心房からの異常な電気信号により、心臓が正常に収縮や拡張ができなる不整脈の一つ。

心房細動

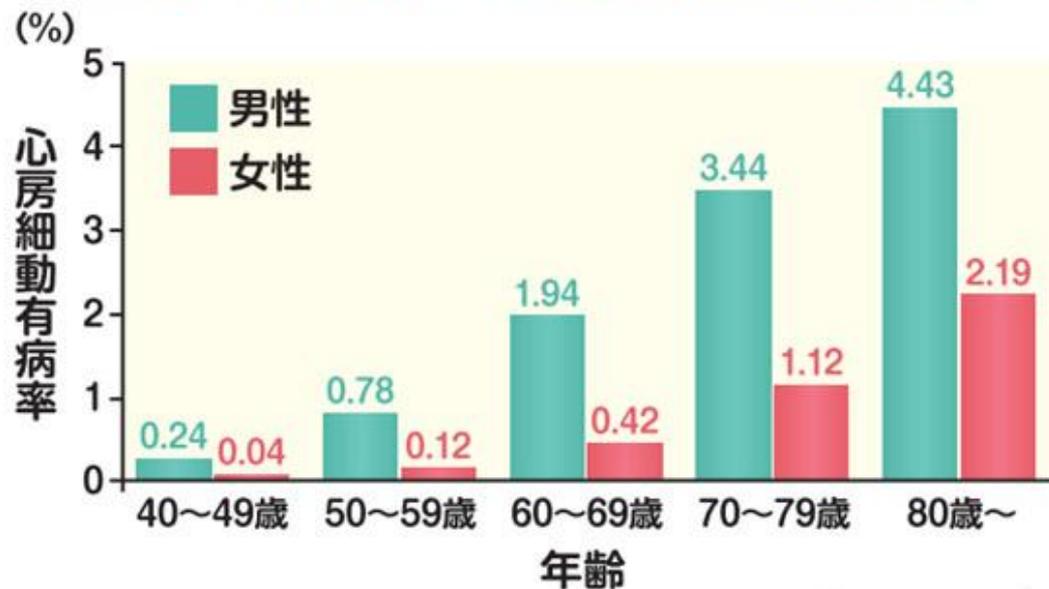
(AF:Atrial fibrillation)



# 高齢者に多い心房細動

心房細動は高齢になるほど増加します。また、高血圧や心疾患（心不全、心臓弁膜症、心筋梗塞）などの持病がある方がかかりやすく、ストレスや喫煙などの生活習慣も要因となります。

## 性別・年代別にみた心房細動有病率



# 不整脈の症状



みやく  
脈の乱れ



胸の不快感や  
痛み、どうき  
動悸



息苦しさ、  
運動時の疲労感



めまい

イージードウ  
EZ DO

**検脈!**

**脈を測って心房細動を早期発見**

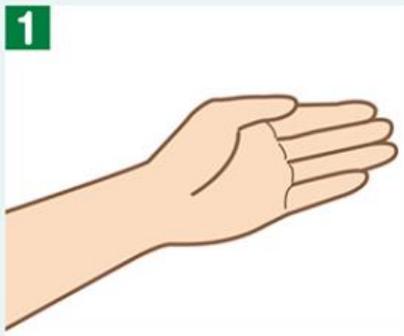


# 脈の自己チェック

～心房細動を見つけましょう～

心房細動があると脳梗塞になりやすい

心房細動の早期発見・早期受診が大切



1

脈をチェックする際は  
手首の動脈を使う

注) イラストは、左手首を使って  
脈をチェックする時のイメージ



2

手首を少し曲げて手首の  
「しわの位置」を確認する



3

しわの位置に  
「薬指」の先を置く

しわの位置に、反対手の  
「薬指」の先が来るように  
人差し指、中指、薬指の  
3本を当てる

親指の付け根の骨の内側で、脈  
がよく触れる所を見つけること  
(3本の指先を少し立てるとわかりやすい)

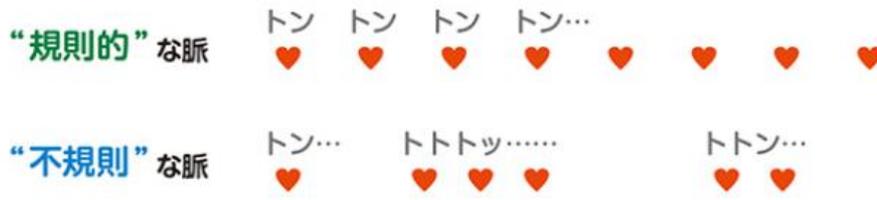


4

15秒ぐらい  
脈拍を触れてみて  
間隔が“規則的”かどうか  
を確認する

「不規則かな?」と思ったら  
さらに1~2分程度続ける

### 脈のイメージ図 (例)



乱れていたら  
要注意



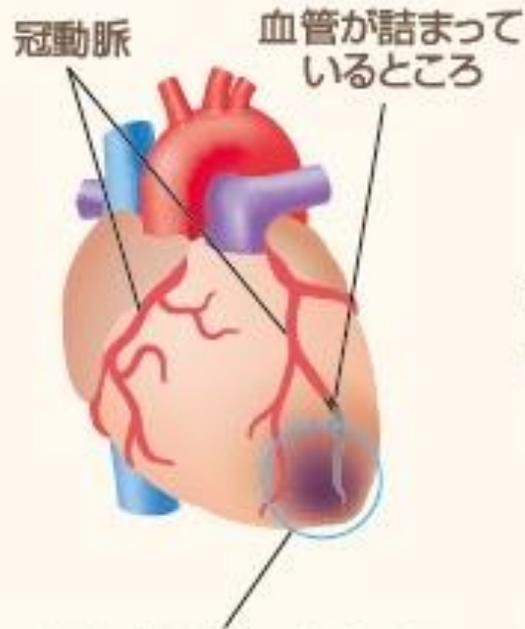
【参考】 日本脳卒中協会 日本不整脈心電学会 「心房細動週間」 (<http://www.shinbousaidou-week.org/selfcheck.html>)

# 心臓が弱る原因疾患

## 冠動脈

心筋梗塞

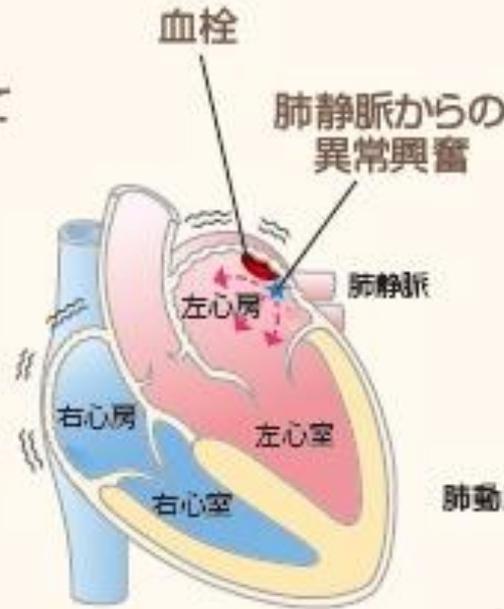
狭心症



血液が送られず細胞が壊死する(心筋梗塞)

## 刺激伝導系

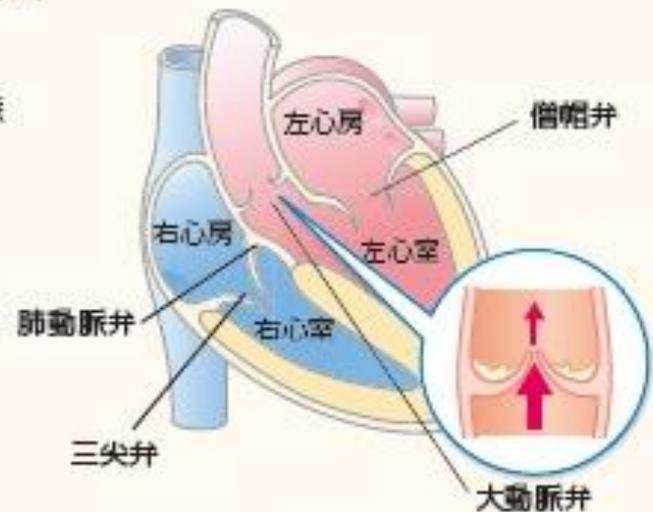
心房細動



心房壁が細かく震えた状態になり、心房内に血栓ができる

## 弁・構造

大動脈弁狭窄症



弁が十分に開かず、血液の流れが妨げられる

## 心筋

心筋炎

心筋症

# 心不全

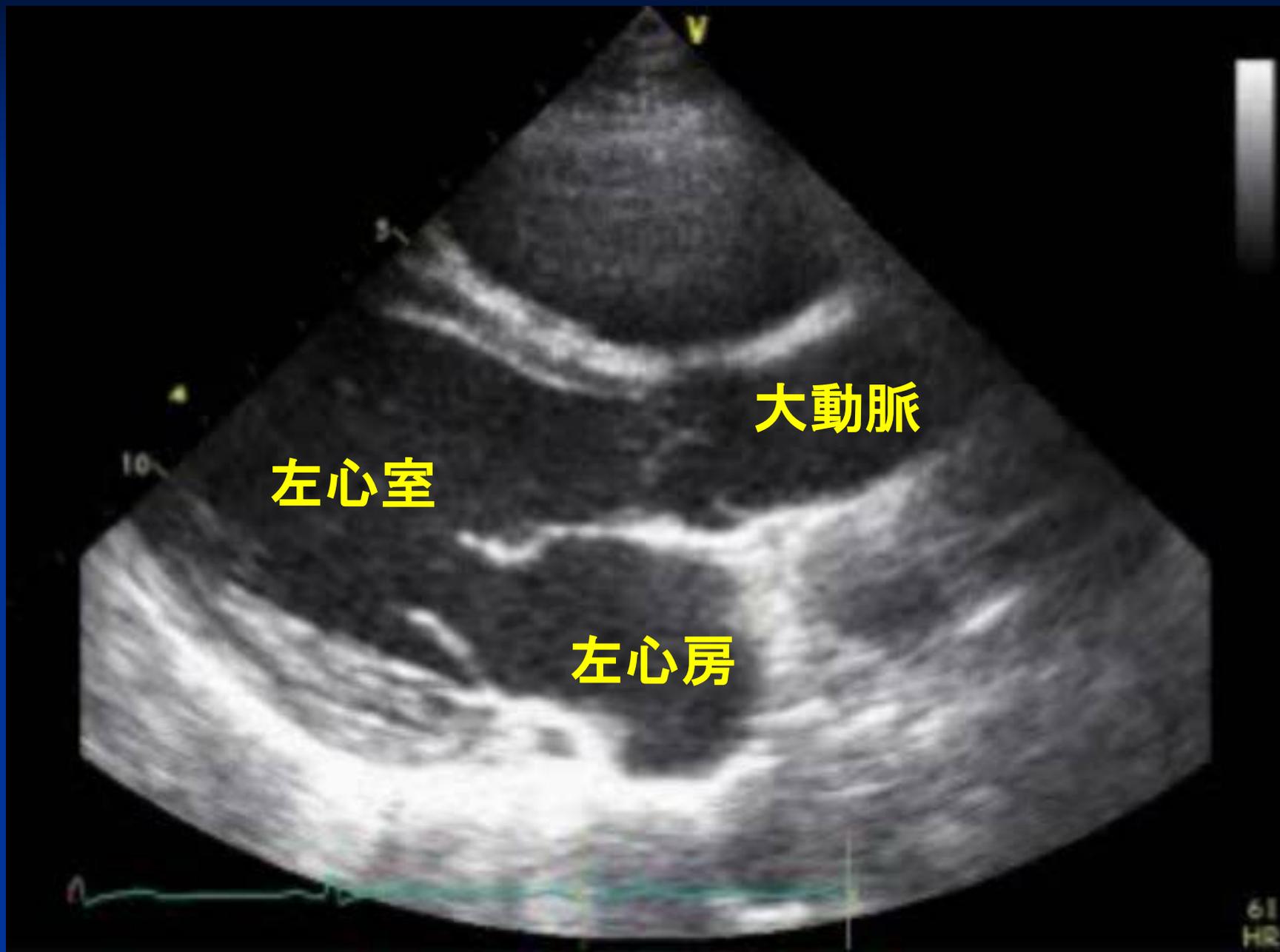


## 心不全の定義

---

心不全とは、心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気です。

# 心エコー画像(正常)



# 心不全(拡張型心筋症)



# 血液のうっ滞

息切れ

呼吸困難



むくみ



# ポンプ機能低下

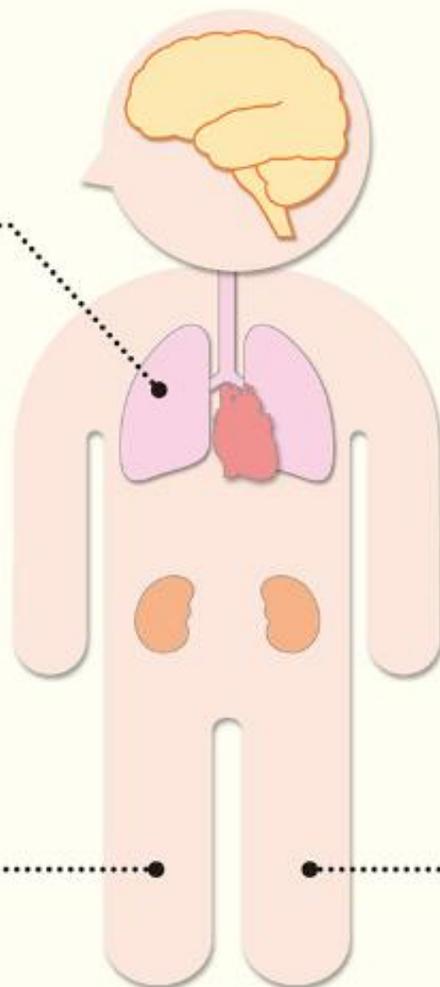
疲れやすい



不眠



冷感



心不全



心不全はあらゆる  
心臓疾患の終末像

不整脈



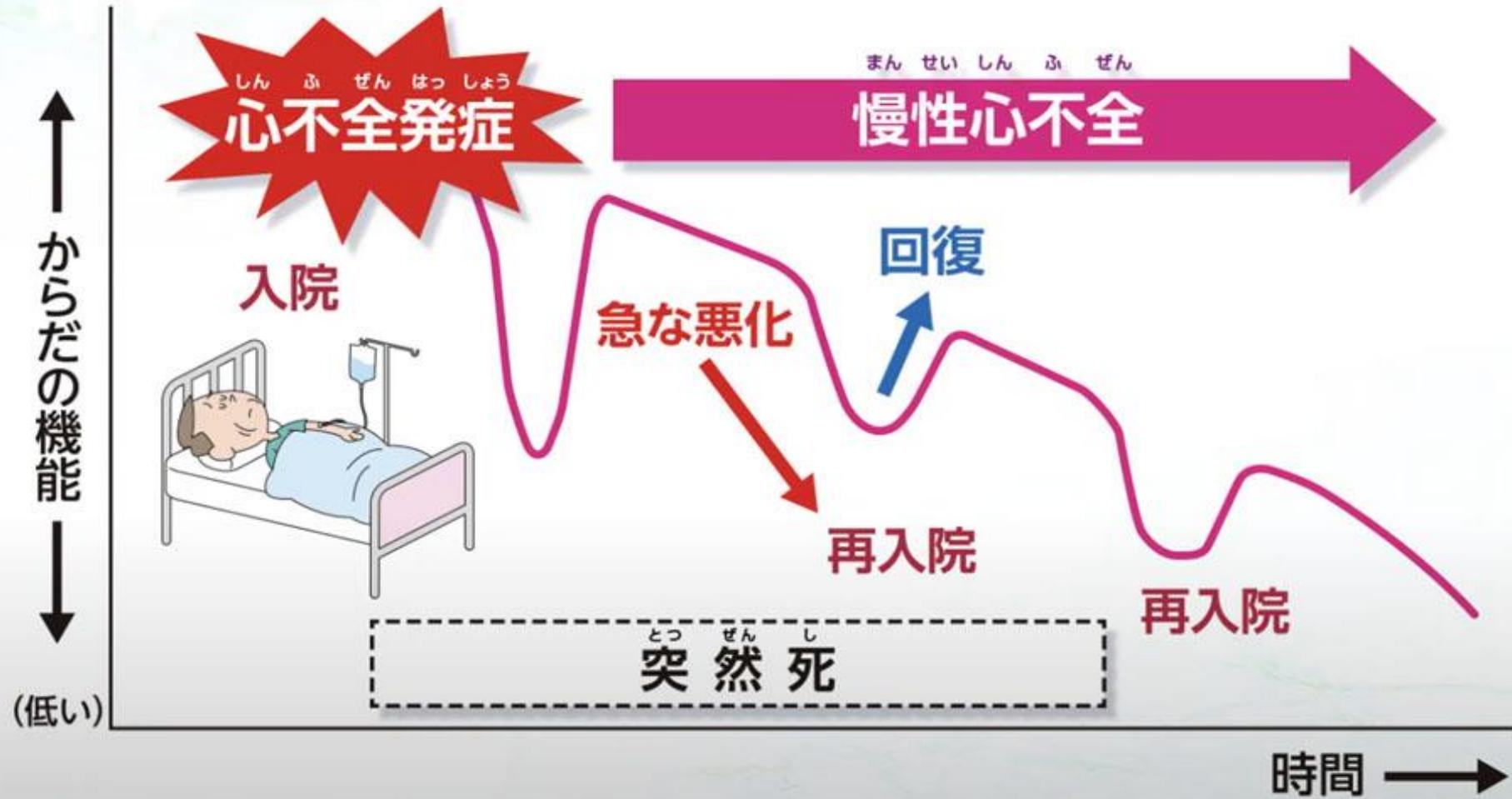
心筋梗塞

高血圧

弁膜症



心筋症



# 高齢者の心不全



動悸や息切れ、「年のせい」ではないかも!?

## 労作時息切れ・呼吸困難の関連症状

『階段・坂道を昇るとき2、3か月前より**息切れ**しやすくなった』

『2、3か月前は大丈夫であったのに休まないと**長い距離を歩けなくなった**』

『**寝ていたら胸が苦しくなった**。座っているほうが楽だった。』

## むくみとの関連症状

『1か月に2~3kg **体重が増えた**』

『最近食欲がなく**体重が減った**』

『最近**足がむくむようになった**』

**年のせいと思わず変化を大事に!**

# 心臓が悪くなるとどうなる？



- 胸が痛い。胸が苦しい。  
→狭心症、心筋梗塞
- ドキドキ(動悸)を感じる。
- めまい、気が遠くなる  
→不整脈
- 息苦しい
- 足がむくむ。体がだるい。  
→弁膜症、心不全