

心房細動

山本孝之

I はじめに

脳卒中は日本人の国民病でして、これにかかる人は年々増えています。

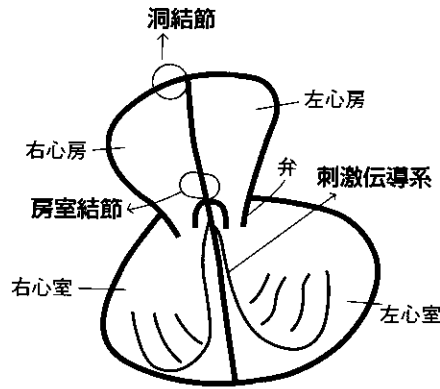
脳卒中の中でも、特に、死亡率が高くその上運よく命をとりとめても、後にひどい障害を残すのが、大きな脳梗塞ですが、その大部分は、心臓から流れてきた血の固まり（血栓）によって、動脈が塞がれるために起こります。

大きな梗塞の殆どが、「心房細動」から発生しますので、その原因と対策についてお話します。

II 心臓の形と働き

右心房の上部にある洞結節が出す規則正しい収縮命令によって、心房は右から左へ波動状に収縮します。この収縮が、心房と心室の境目にある房室結節に伝えられ、そこから、

刺激伝導系を経て心室へ命令が届いて心室が収縮します。



規則正しい心筋の収縮と弁膜の働きによって、搏動的に血液が全身に送られています。

III 心房細動とは

心房が不規則でしかも不十分な収縮しかできない状態を、心房細動と言います。

心房細動では、血栓が非常にできやすく、それが心室を経て動脈へ流れてゆきますから、しばしば、危険な脳梗塞や心筋梗塞を起こします。

A. 原因

一、加齢

臓器の働きを担当する実質細胞

は、年をとるとともに減るものですが、心臓でも、加齢とともに心筋細胞や刺激伝導系の細胞が減少し、線維細胞や脂肪は増えてきます。

そのために、心臓の規則正しく収縮する働きは、年とともに弱くなって、心房細動が起こりやすくなります。

だから、心房細動は、十歳毎に倍々と増えてきます。

二、冠動脈硬化

食べ過ぎに運動不足が重なると体重が増えて、糖尿病、高脂血症、高血圧などになりやすく、これに喫煙や精神的ストレスが加わると、心臓をとりまく冠動脈の動脈硬化がひどくなると、冠動脈の中が狭くなり、心臓が必要とする酸素や栄養素が十分に供給されないため、心房の心筋が変性して心房細動になります。

三、高血圧

高い血圧に拮抗して血液を送り出さなければならぬから、心室がだんだん肥大しやがて拡張してきま

す。そのため、心房と心室の境目の弁膜輪も広がって、弁がうまく締まらなくなり、血液が心房へ逆流し心房の負担が増えてきます。

また、高血圧が続くと大動脈も硬くなるので、心臓と協力して血液を全身に送る大動脈の働きも弱くなり、心臓の負担が一段と増えてきます。

このような高血圧による心房の負担増加が、心筋の減少に拍車をかけて、心房細動の発生を促進します。

四、弁膜症

心房と心室の間にある弁膜に狭窄があると、心房に血液が停滞しやすいため心房が拡大して、心房細動が起こりやすくなります。

五、甲状腺機能亢進症

甲状腺の働きが強過ぎると、血圧が上がって脈も速くなるので、やはり、心臓の負担が増え、本症の発生を促します。



B. 予防

一、食生活

イ、食事の量 腹八分目で太らないこと。

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) の値が二十四以下で、お隣のまわりが男性八十五cm以下、女性九十cm以下が保てるように。

ロ、食物の種類

①脂肪 なるべく少なく。特に、コレステロール (卵黄、魚卵、バター、レバー、エビ、イカなど) や飽和脂肪酸 (牛や豚の脂身、卵、チョコレートなど) はできるだけ食べないように。調理にオリーブ油やシソ油を使うのはよい。

②糖質 甘いものを食べ過ぎない。

③食物繊維 (大豆、海藻、ゴボウ、切干し大根、干椎茸など) は、コレステロールや糖の吸収を抑え、コレステロールの合成を妨げる働きがあるから、なるべく多くとりましょう。

④抗酸化食 体内の酸化を防ぐこ

とが、動脈硬化の予防に必要なから、

ビタミンE、C、フラボノイド、βカロチンなどの抗酸化食を食べましょう。

⑤味つけはうすく 食塩摂取量を半分にするだけで、血圧は下がってきます。

二、運動

散歩、サイクリング、水中歩行などを毎日二十分間位行う。

決して人と競争せず、胸苦しく感じたらすぐに休むことが大切。

早朝空腹時の運動は、血中の脂肪酸が増えて心筋を傷害するから、運動は食後一〜二時間後にやりましょう。

ひどく汗をかいたら、スポーツドリンクや薄い砂糖水で水分の補給をしないと、脳梗塞が起こりやすくなります。

三、血圧の調整

朝起きた時と夜寝る前に血圧を測り、特に高い時に降圧薬を飲みますが、薬の量は若い人の半分が原則です。但し、自分で判断せず主治医の

指示に従って下さい。

四、その他

抑うつ、心配ごと、不安、緊張などや、過労、寝不足、大量飲酒、喫煙などは、心房細動を起こします。

悲しいことや辛いことがあっても、すぐに頭を切り替えて、いつも明るく朗らかに、そして、規則正しい生活をしましょう。

もちろんタバコは禁止。

五、定期健診

少なくとも年二回、血圧、一般血液検査、心電図、胸部レントゲン、心エコーなどを調べ、また、いくら食べてもやせてくるとか、脈が早く汗もよくかくようになったら、甲状腺も調べて、もし変化があれば、主治医の指示を受けましょう。

C. 対策

一、梗塞の予防



血が固まらない薬 (ワーファリン) を使うと、脳梗塞の発生を1/4以下に減らせます。

但し、ワーファリン服用中は、納豆を食べてはいけなし、ホーレンソウのような緑葉野菜類は控え目にしないと、ワーファリンの効き目が少なくなります。

ワーファリンが多過ぎると脳出血が起きやすいから、毎月一回血の固まり具合を調べて、ワーファリンの量を調節してもらいましょう。八十歳以上では、脳出血の発生率が高くなるから慎重に。

歯を抜く時には、三日前からワーファリンの服用を中止し、翌日からまた服用を再開します。

二、脈の調節

脈搏数が増えるとともに死亡率は高くなりますから、一分間に七十位になるように、不整脈の薬で調整します。

頻脈が続くと、心臓の力が弱ってむくんできますから、この場合は心不全の薬 (ジギタリス) を使います。脈が少な過ぎる時には、人工ペースメーカーを用います。

頻脈が続くと、心臓の力が弱ってむくんできますから、この場合は心不全の薬 (ジギタリス) を使います。脈が少な過ぎる時には、人工ペースメーカーを用います。