

# 心房細動について

---

～検脈とは何か知ろう～

## 生命予後

1.5~2倍

突然死、心不全、脳卒中

## 脳梗塞

5倍のリスク

## 心不全

20~30%で左室機能低下

## 心房細動

## 認知機能

抗凝固療法でも進行

## QOL

他の心血管疾患から独立してQOLを低下させる

# 心房細動の生活上の注意点！！

---

- 心房細動の発症には自律神経のバランスの乱れ、肥満、飲酒などが関わっており、生活習慣病も関与しています。
- このような場合、病院での治療だけでは十分ではありません。心房細動と診断された方は、これを機会に心臓に負担のかかる生活習慣を改めてみましょう。

# 1. 食事



- **肥満**は心房細動の原因となります。適切な体重を保つために食べ過ぎは避け、栄養のバランスを損なうことなく、食事量を減らしましょう。また、**塩分**の多い食品は控えましょう。
- **糖尿病**や**腎臓病**などがある方は、食事内容について医師や栄養士と相談していきましょう。

## 2.運動

- 適度な**有酸素運動**は体重を減らし、自律神経のバランスも整えてくれます。
- 運動習慣のない方は30分程度の**やや早歩き**の散歩程度でも効果が期待できます。

※過度な運動は避けましょう！！



### 3. アルコール、喫煙



- アルコールの摂取や喫煙は心房細動の原因となりますので控えましょう。
- 特に飲酒後に心房細動を起こす方はこれらをやめるだけで心房細動が起こらなくなることもあります。

## 4. ストレスをためない

---

- 働き過ぎ、悩み事、睡眠不足などは自律神経のバランスを崩して心房細動を起こりやすくします。できるだけストレスをためないよう心がけましょう。
- リラックスする方法を見つけましょう！！



## 5. 休息



- 適度な運動は心房細動の方でも有益ですが、体に負担がかかり過ぎて脈が速くなりすぎると心臓の状態が悪くなる可能性があります。
- いつもより脈が速く、しんどさを感じるときは脈が落ち着くまでしばらく安静にするようにしましょう。

## 6. 検脈（脈をとる）習慣



- 心房細動の**早期発見**に繋がるため脈をとる習慣が大事。
- 発作性心房細動や心房細動アブレーション術後の方は、心房細動発作が出ているかどうかを自分で判断できることは、病気の状態を把握して適切な治療を行う上で非常に大切です。
- **血圧計の脈拍異常検出機能**や**アップルウォッチ**などのウェアラブルデバイスを使用するのも有用です。

# 7. 検脈の仕方について

図4 脈をチェックする方法 - 心房細動を患者自身でチェックしていただくために -



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



手首を少し曲げて手首の  
**「しわの位置」**を確認する



しわの位置に、反対の手の  
**「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)



**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)

“規則的”な脈



“不規則”な脈



**乱れていたら  
要注意**



ご清聴ありがとうございました

---

