心研

心研 Voice

公益財団法人 心臓血管研究所 付属病院 広報誌

2025 spring vol.12

自分で気づく不整脈

脈拍セルフチェックで健康を維持しよう

「不整脈」と聞いて、何を思い浮かべますか？〝恐ろしい病気で怖い〟〝命に関わるのでは〟などさまざまではないでしょうか。不整脈は人によっても症状が違い、体調の変化が起きてから発症していたことに気がつくケースもあります。多くは一時的なもので心配はいりませんが、中には大きな病気のサインであることも。セルフチェックを習慣化して早期発見・適切な治療へつなげられるよう、今回は不整脈の基本知識と自己検脈の方法について紹介します。

不整脈とはどんな状態？

脈のリズムが乱れている状態のことを不整脈といいますが、24時間かけて記録するホルター心電図検査を行うと、ほとんどの方に何らかの不整脈がみられるほど身近なものです。心臓病の中でも不整脈患者さんの数は増えています。

不整脈にはさまざまな種類があり、専門的には期外収縮、発作性上室性頻拍、心房細動、心室頻拍などに分類されます。気にしなくても良い不整脈もあれば、命に関わる重篤なものまでさまざまです。診断には心電図検査が不可欠ですが、不整脈が起きている最中の検査でなければ、正しい診断には結びつきません。

セルフチェックで自分の脈拍を確認

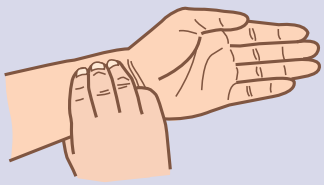
不整脈は自覚症状がないことも多いため、手軽で効果的なセルフチェックの「自己検脈」を行い、習慣化することが大切です。脈が規則正しいリズムであれば正常、脈が1回飛んだり、大きく脈打つ場合は期外収縮といい、心臓への影響はないと考えられます。しかし、30秒…1分…10分とずっと脈が乱れている場合は、心房細動が疑われます。

心房細動は動悸やめまい、胸部不快感などが症状として現れますが、無自覚の方も多いです。そのまま放置していると血栓ができやすく脳梗塞を発症する恐れがあり、治療が必要となる不整脈です。命の危険を伴う合併症のリスクもあるため、気になる症状がある方は、詳しく検査することをおすすめします。

都内トップクラスの心房細動の治療

心房細動は慢性的に進行する病気です。代表的な治療方法の「カテーテルアブレーション治療」において当院は20年以上の歴史があり、治療件数は東京都内トップクラスです。不整脈について気になること、ご心配なことがありましたら、当院医師に気軽にご相談ください。

カンタン脈拍チェック



POINT

- 朝の起床直後、夜の寝る直前などの、気持ちが安定しているときに測りましょう。
- 脈を感じとりやすい手首の動脈を使います。
- 手はリラックスした状態にします。

自己検脈のやり方

①人さし指・中指・薬指の3本の指を、反対側の手首の親指側に当てます。
②10秒間ほど脈拍を測り、リズムに異常がないかを確認します。
③不規則かなと思ったら、さらに1〜2分続けてください。

正常
トントントン…
一定のリズムが刻まれている
正常数：60〜100回/1分間

不規則
トントントン…トントントン…
リズムが乱れている
不整脈：徐脈：50回以下/1分間 頻脈：100回以上/1分間

／ずっと脈が乱れている場合は要注意！＼

自身の体調の変化を知るためにも、ぜひ日々の習慣にしてみてください。

循環器内科　医長
八木 直治

もしも具合が悪くなったら…

03-3408-2151

※急患の方は24時間随時診察いたします（まずは受付が対応し、状況に応じて医師・看護師におつなぎします）。

＼ 血液検査って本当に必要? ／

見えないリスクを早期発見し病気の予防と改善を

皆さんは、健康診断などで定期的に血液検査を行っていますか? 血液は全身を巡る大切な体の情報源。医療技術の進化によってさまざまなことが血液検査で分かるようになりました。定期的に検査を受けて体の状態をチェックすることをおすすめします。

健康管理のバロメーターとして欠かせない血液検査

心臓や血管に関する病気は、生活習慣が原因で起こることが多く、現代人にとって身近な病気です。循環器系疾患には心筋梗塞や狭心症、不整脈などがありますが、これらの病気の初期は自覚症状がない場合が多いため、早期発見が難しいという問題があります。そこで重要な役割を果たすのが、血液検査です。

血液は体内を巡って、体のすみずみに酸素や栄養などを送り届ける重要な役割を担っています。検査では血液中の細胞や抗体などの物質を項目ごとに数値化することで、心臓や血管の状態を確認するだけではなく、病気の早期発見や進行具合を知ることができます。また、治療効果の確認にもなり、患者さんの適切な治療方針を決定する上でも欠かせない検査といえます。

数値だけの自己判断は禁物

血液検査の値は、年齢や性別、体質、採血条件などによって大きく異なります。さまざまな検査項目と密接に関係しているため、単に数値の高い・低いだけではなく、問診や診察などと総合的に判断されます。

定期的に検査を受けましょう

循環器系疾患のリスクを早期に発見し、適切な予防措置を行うためには、定期的に血液検査を受けることが重要です。検査結果で異常が見つかれば、生活習慣の改善や投薬による早期治療で病気の進行を防ぐことはもちろん、生活習慣病のリスクを評価し、食事や運動療法など適切な対策を立てることができます。

当院では専門の臨床検査技師が精確(精密・正確)な検査結果を提供します。ご不安なことなどがありましたら、気軽にご相談ください。

当院でも測定している検査項目(一部)

項目	用途
CK(クレアチンキナーゼ) CK-MB(心筋由来) 高感度心筋トロポニンI	心筋の損傷を示すマーカーで、心筋梗塞などの心疾患の診断に用いられます
PT(プロトロンビン時間)	血液の凝固能力評価に有用で、抗凝固薬の治療効果の確認に用いられます

項目	用途
総コレステロール HDLコレステロール LDLコレステロール 中性脂肪	動脈硬化や心血管疾患のリスク評価に用いられます
BNP(脳性ナトリウム利尿ペプチド)	心不全の診断や重症度の評価に用いられます

スペシャルサイトのご案内

ホームページではさらに
たくさんのお役立ち情報を
お届けしています!

過去の広報誌はこちらから
https://www.cvi.or.jp/others/magazine.html

心電図異常と言われたら

心研コラム

施設のご紹介

公益財団法人
心臓血管研究所 付属病院
〒106-0031 東京都港区西麻布3-2-19

お問い合わせ先 TEL 03-3408-2151
受付時間 平日8:30~17:00(祝日・年末年始除く)

心研Voice 12号 発行月/2025年2月 発行/公益財団法人 心臓血管研究所 付属病院