



心臓病予防に 家庭用心電計を 活用しよう

動悸や胸痛など、心臓に異変を感じたら、そのときの心電図波形を記録することがその後の治療などにおいて重要になってきます。だからといって、その都度心電図を測りに病院に行くことはとても困難。最近では、いつでもどこでも簡単に測定できる「家庭用心電計」が普及しています。今回は家庭用心電計の有用性について解説します。

家庭用心電計は、誰でも いつでもどこでも測定可能

「家庭用心電計」は小型で携帯できるので、日常生活の中で気軽に心電図を測ることができます。自宅や外出先で動悸などの異変が起きたとき、すぐに心電図波形を記録しておくことで、専門医による的確な診断を得ることにつながります。市販されているので、誰でも購入できる点も大きなメリットです。

測定方法

オムロンヘルスケア製「HCG-801」の場合、右手の人さし指を一方の電極に当て、もう一方の電極を左乳頭から5センチ下の部分に当てます。その状態でスイッチを押せば、約30秒後に測定が完了。健康チェックのためであれば朝1回、気になる症状があればそれらが現れたときに測ることをおすすめします。「異常なし」の判定が出た場合はほぼ問題がないと考えてもいいですが、それ以外の結果であれば専門医に診てもらいましょう。



オムロン
ヘルスケア製
「HCG-801」

心電図測定機能を搭載したスマートウォッチも

最近では、心電図測定機能を搭載したApple Watchなどのスマートウォッチも販売されています。使い方は非常に簡単で、心電図アプリを起動後、デジタルクラウン（側面のダイヤル）に指を当て、そのまま約30秒待つだけで測定が完了します。結果はiPhoneのヘルスケアアプリに保存され、その情報を医師に渡すためのPDFとして書き出すことができます。普段は時計として身に着けながら気になったときに心電図を記録し、さらに重要な情報を医師と共有できる、簡便性・利便性の高いツールといえます。

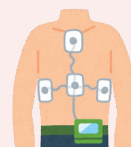
病院の心電図検査との違いは 異変時に測定できるかどうか

病院では両手首・両足首と胸部6カ所の計10カ所に電極を装着し、12種類の波形を記録する「12誘導心電図検査」が使われています。患者さんがベッドに寝て安静にしているときの波形しか測定できないため、夜間や早朝、運動時、たまにしか起こらない不整脈などの記録が困難となります。24時間心電図を記録できる「ホルター心電図検査」もありますが、多数の電極とコードを1日中装着するため、長期間いつでもどこでも測定することはできません。



12誘導心電図検査

家庭用心電計の場合、12誘導心電図やホルター心電図に比べて得られる情報は少ないですが、常に携帯できるため、異変を感じたときにすぐ測定できます。



ホルター心電図検査

心電図波形の診断には専門知識が必要です

不整脈は心電図を測定する機会が多いほど発見される可能性も高くなります。家庭用心電計で日頃からチェックすることで、自覚症状のなかった心臓病を発見できるかもしれません。なお、記録した心電図波形の診断には専門的知識が必要となります。異常と判定された場合は自分だけで判断せず、専門の医療機関に診てもらうようにしましょう。



循環器内科 医長 八木 直治

“心臓守る君”体操で 毎日を健やかに！

健康に過ごすためには、適度な運動が大切です。心疾患のある方でも気軽に取り組めるオリジナル体操で、毎日を健やかに過ごしましょう！



理学療法士 櫻田 弘治

運動は百薬の長

運動は全死亡率や心血管疾患による死亡率の低下、高血圧や2型糖尿病発症予防、肥満の改善、不安やうつ症状の軽減、認知機能の低下を抑えるなど、まさに百薬の長として多くの研究報告で支持されています。

WHO（世界保健機関）は身体活動・座位行動ガイドライン（2020年版）で、65歳以上の高齢者に向けて「座る時間を減らし、運動（活動）に置き換える」ことを推奨しています。これは日本人を対象とした研究でも同様の結果で「活動量を増やしても座位時間が長ければ死亡リスクが増加する」ことが報告されました。

加えることが分かっています。座る時間をできるだけ減らすことが大切です。

過ぎたるは百薬の長ならず

運動はやればやるほど良いわけではありません。ある程度の運動時間を超えると死亡率は変わらなくなり、運動のやりすぎで健康を損ねることさえあると報告されています。筋力トレーニングでは週130〜140分を超えると好影響は消失し、全死亡率や心血管疾患発症リスクが高くなることが分かっています。

“心臓守る君”体操

当院では、心血管疾患の患者さまに向けた心臓リハビリテーションを提供しています。また、定期的に通院することが困難な方、梅雨の時期や猛暑などの天

“心臓守る君”体操



体操は『座って！体操』と『立って！体操』の2種類あります。また、動画は速度調整ができます。はじめは、ゆっくりとしたペースで行うことをおすすめします。

候の影響で外出しにくい方には、自宅でも気軽に体を動かすことができるようにオリジナル動画を作成しました。名付けて「心臓守る君”体操”です。お体の具合に合わせて運動できるように座位編と立位編があり、各編約3分となっています。ぜひ、日常の合間に取り入れてみてください。心疾患のない方にもおすすめです。



当院では虚血性心疾患の再発予防や心不全再入院の予防などを目的に、安全で効果的な運動による治療を行っています。ご病気や状態によっては積極的な運動が適さない方もいらっしゃいますので、心臓リハビリテーションにご興味のある方は主治医にご相談いただきますようお願いいたします。

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/cvi-magazine/>

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 附属病院

〒106-0031 東京都港区西麻布3-2-19

心研Voice vol.6 発行月／2023年8月 発行／公益財団法人 心臓血管研究所 附属病院

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）