

かとう通信 第21号



発行日：平成31年2月1日 発行人：かとうファミリークリニック

脈をとってみましょう：不整脈について

一年中毎日、いろいろな記念日が制定されていますが、3月9日は何の日かご存知でしょうか？サンキューの日とか雑穀の日などでもありますが、日本脳卒中協会と日本不整脈心電学会は、3月9日を「脈の日」と定めています。

ということで今回は不整脈についてのお話です。

●意外と診断がやっかいな不整脈

不整脈というとどんな症状を思い浮かべられるでしょうか？「胸がドキドキする」「脈が飛ぶ」「立ちくらみがした」「気を失って倒れた」…どれも不整脈の症状の可能性があります。症状からある程度、不整脈の種類が推測できる場合もありますが、不整脈と一口で言っても「放っておいてよい」ものから「命に関わる不整脈」まで様々です。ただ、実際の心電図の波形を確認できなければ診断を確定することができず、治療にも結びつきません。また、貧血や甲状腺機能異常など、心臓以外の原因でも動悸や息切れの症状は起こります。

さらにやっかいなのは、診察時に症状の原因となる不整脈が起こっていれば、すぐに診断を確定することができますが、そうでないと診断が難しい(実際その方が多い)ということです。

そこで私たちは、どれくらいの頻度で、どのような症状が、どれくらい続くのか、など症状の様子を徹底的にお聞きします。

●どうやって見つける？不整脈

一般的に不整脈が疑われる場合に行う検査としては「ホルター心電図」があります。携帯式の心電計を装着して普段通り行動していただき24時間心電図を記録します。自覚症状の記録と心電図を見比べて、不整脈と症状の関連性を探ることができます。

ただ、検査中に不整脈が出現しないこともあり、頻度は少ないが失神などを伴うような「放っておけない不整脈」が疑われる場合は「植え込み型心電計」を皮下に植え込んで長期間にわたって記録する場合があります。ただし植え込みには病院での小手術が必要になります。

不整脈の診断のために手術？そこまでしなくても…と思われるかもしれませんが。一番大切な情報は、発作時の脈の様子です。不整脈が気になる時には、ぜひ脈をとってみることをおすすめします。

●脈のとり方

下の絵のように右手の親指と人差し指から薬指の3本で、手首の親指側を丸くはさむような形で触診します。3本の指の腹で脈を感じ取ります。その時に意識するのは脈の「リズム」「速さ」「強さ」です。

① 脈のリズム

規則正しく一定か、一定だけれど時々欠けるのか、全くバラバラかに着目します。

② 脈の速さ

15秒間カウントして4倍すると1分間の脈拍数になります。安静でも120/分以上は不整脈が疑われます。

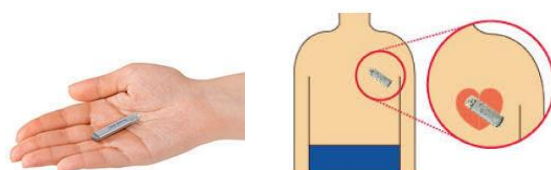
③ 脈の強さ

脈が弱い場合は血圧が低下している可能性があります。

これらの情報だけでもとても参考になります。いつからどのくらい続いたか、などの情報とともにメモを取って診察時に教えていただくと大変参考になります。



脈の取り方：3本の指はもう少し丸く曲げるとよい(バイオリンの弓の持ち方に似ています)



植え込み型心電計：メモリスティックのような小さな器械で胸部の皮下に植え込みます。身体の外から非接触で心電図の記録を読み取ることができます。