ご自由にお持ち帰りください

済生会唐津病院 情報誌 心房細動特集

なでしこ通信

2022 7月号 No.199（令和4年）

脳梗塞（のうこうそく）の原因にもなる心房細動（しんぼうさいどう）とは

脈が速くなったり、遅くなったり、脈が不規則に打ったりすることを「不整脈」といいます。不整脈にはさまざまな種類がありますが、今回は治療が必要な不整脈のひとつ、「心房細動（しんぼうさいどう）」について説明します。心房細動は脳梗塞の原因にもなる病気ですので、治療が必要な方はしっかり治療しましょう。

今月の先生

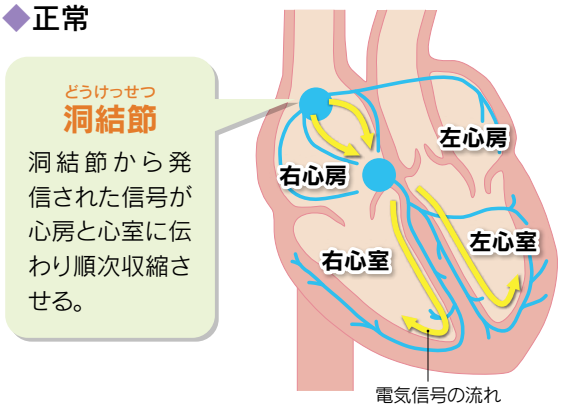
循環器科医員
八並 由樹 やつなみ ゆき

所属学会・資格
日本内科学会総合内科専門医
日本循環器学会
日本心臓病学会
日本心エコー図学会
日本超音波医学会

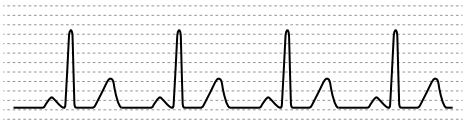
心房細動とは

心房細動は不整脈の一種で、高齢者に多く見られる病気です。心臓には規則正しく適切な速度で心臓を拍動させる「洞結節（どうけっせつ）」という場所があります。正常な心拍では、洞結節から発信された信号が心臓の二つの部屋、心房と心室に伝わり順番に収縮させます。しかし、心房細動では、痙攣した心房の信号が不規則に心室に伝わるため、不規則な脈拍となります。

◆正常

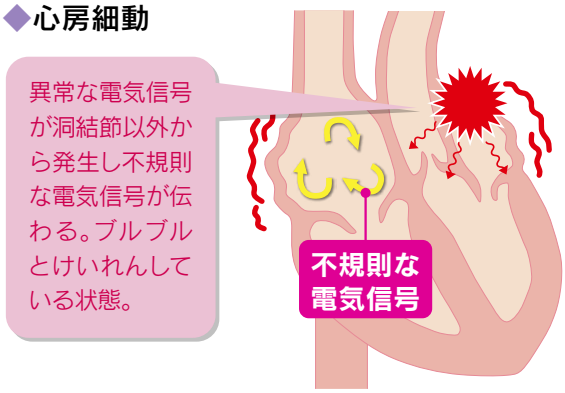


心電図



心房→心室の順に規則正しく電気信号が送られ、一定間隔の脈になる。

◆心房細動



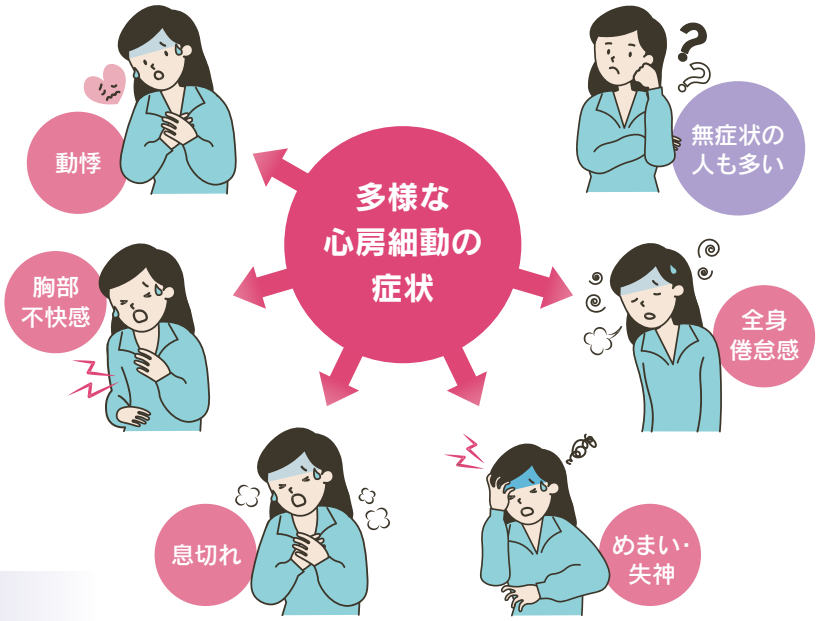
心電図

心房全体に不規則な速い興奮が起こり、心室へも不規則に伝わるため、バラバラの脈になる。

心房細動の症状

心房細動は動悸や息切れ、胸の不快感、めまい、倦怠感など様々な症状が出ることもありますが、自覚症状がない方も多く、検診の時などに心電図の異常で見つかることがあります。

また、脳梗塞の発症をきっかけに診断されることもあります。



心房細動の分類

心房細動は以下の3つに分けられます。

①発作性心房細動：1週間以内に平常に戻る

②持続性心房細動：1週間以上持続する（薬を使ったり、電気ショックをかけないと平常に戻らない）

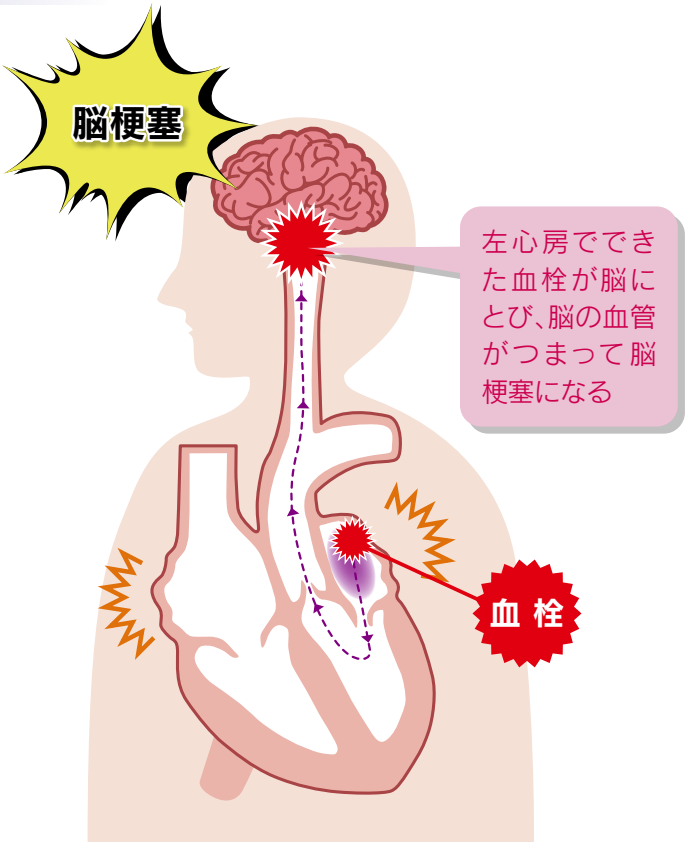
③長期持続性心房細動：1年以上持続する

※最初は発作性で始まり、やがて薬を飲んでも平常の脈に戻らなくなって持続性になることもあります

脳梗塞を引き起こす原因となる

心房細動は「脳卒中」「心筋梗塞」「心不全」などの病気と関連しています。心房細動が続くと、心房内の血液の流れが滞り、血栓ができやすくなります。特に、左心房内でできた血栓が血液の流れに乗って脳へ向かい、脳の動脈がつまってしまうと脳梗塞を引き起こしてしまいます。脳梗塞の20～30%が心房細動によるもの（心原性脳梗塞）と言われています。

また、心房細動により脳梗塞による血管性認知症や脳血流循環低下による認知症を生じることがあります。心房細動の患者さんの10～40%は毎年入院されていて、生活の質の低下がみられます。

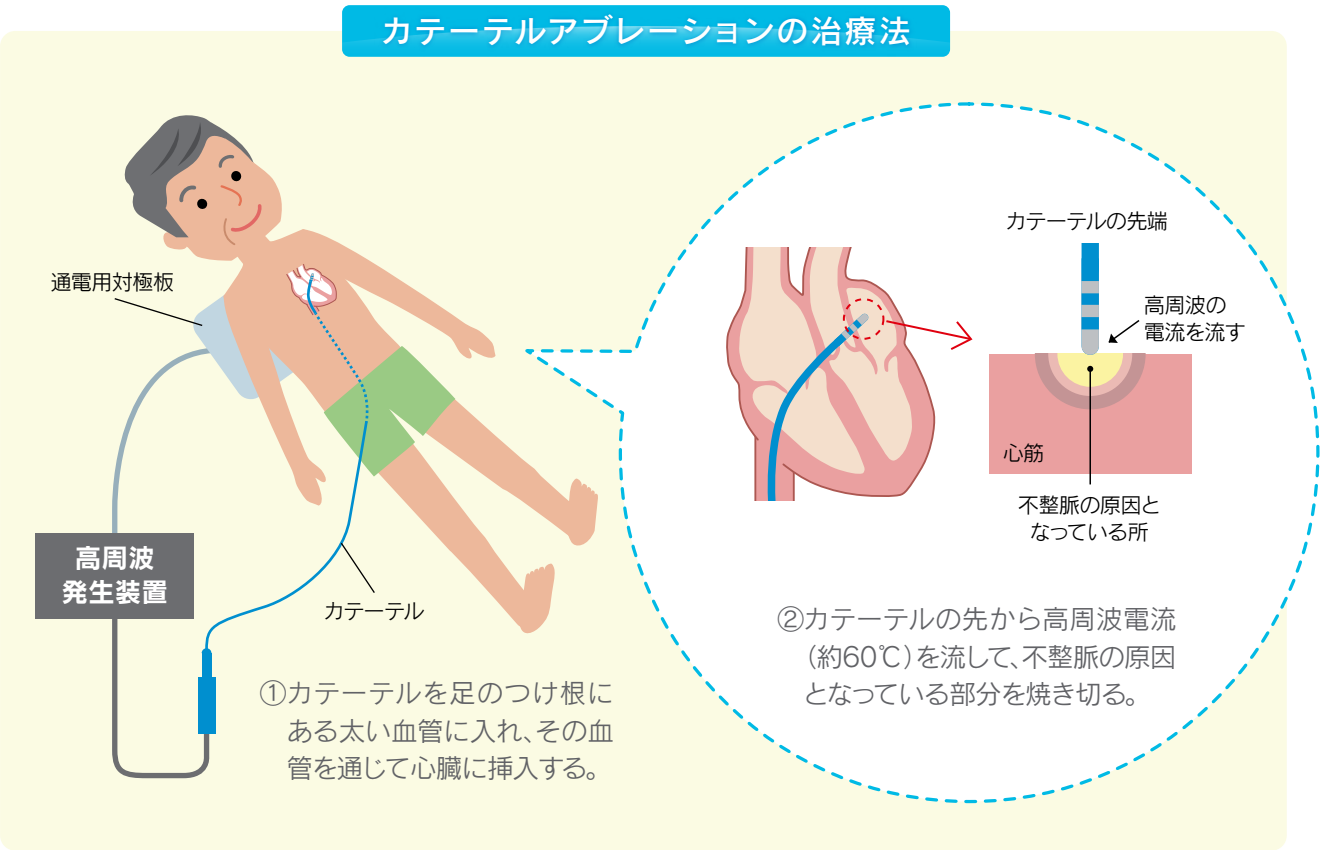


心房細動の治療

心房細動の治療は「生活の質の改善」と「脳梗塞の予防」を目的に行います。主に次の3つに分けられます。

心拍数の調節

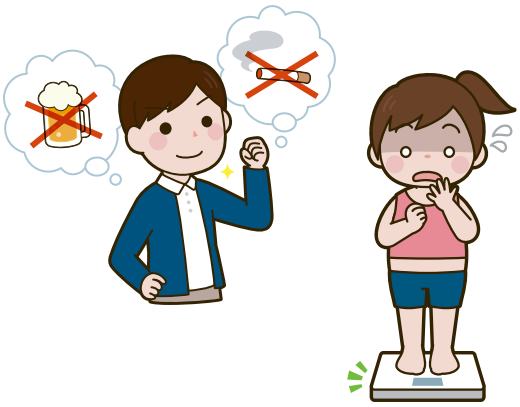
心房細動ははっきりとした自覚症状がないこともありますが、動悸や頻脈などの症状がある場合は治療が必要です。心房細動になって間もない時期や発作性心房細動の場合は、洞調律（心臓が正常なリズムで動いている状態）を回復させることを目的に抗不整脈薬の内服、またはカテーテルアブレーションという治療を行います。カテーテルアブレーションは細い管を足の付け根にある血管に入れ、そこを通じて心臓に挿入し不整脈の原因となっている部分を焼き切る治療法です。



慢性期の心房細動の場合には、洞調律の回復は難しいので心拍数をコントロールする目的で薬を選びます。

危険因子の管理

心房細動を起こしやすくする危険因子として、「高血圧」「肥満」「睡眠呼吸障害」「高尿酸血症」「喫煙」「アルコールの飲みすぎ」があげられます。心房細動を発症させないためには、これらを予防・治療することが大切です。



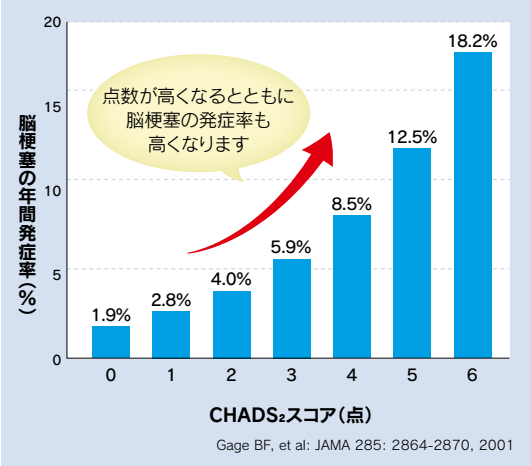
脳梗塞の予防

大部分の心房細動では、脳梗塞の発症リスクを計算することができます。右図のCHADS$_2$スコアでは、心不全（1点）、高血圧（1点）、75歳以上（1点）、糖尿病（1点）、脳卒中または一過性脳虚血発作の既往（2点）から判断します。0点を低リスク、1 点を中等度リスク、2 点以上を高リスクとします。高リスクに該当する場合は、抗凝固薬（血液を固まりにくくする薬）の治療を検討します。心房細動の治療をしていないと、脳梗塞の発症率はこの合計点に比例して高くなり、0点で年間1.9%、6点では年間18.2%となります。

脳梗塞になるリスクが高い人は、予防のために抗凝固薬の治療を行います。抗凝固薬には、「直接阻害型経口抗凝固薬（DOAC）」または「ワルファリン」という薬があり、体重や年齢、腎機能の状況によって使い分けをします。抗凝固薬の注意点は、出血が止まりにくくなることです。そのため、日常生活でけがをしないように気をつけましょう。また、飲み合わせが悪い薬が多いため、他の医療機関を受診する時は抗凝固薬を服用していることを伝える必要があります。飲み忘れや飲み間違いにも注意が必要です。ワルファリンは効き目を確認しながら内服量を調整しますので、飲み忘れている場合には必ず主治医に相談してください。

CHADS$_2$スコア別の年間脳梗塞発症率

C	Congestive heart failure	うっ血性心不全	1点
H	Hypertension	高血圧	1点
A	Age≧75y	75歳以上	1点
D	Diabetes mellitus	糖尿病	1点
S$_2$	Stroke／TIA	脳卒中／TIAの既往	2点



Gage BF, et al: JAMA 285: 2864-2870, 2001

心房細動を早く見つけるために

脈拍をチェックすることは心房細動を見つける最も簡単な方法です。普段からチェックして脈拍の間隔が規則的かどうか確かめましょう。当院では不整脈外来を水曜の第1・3週午後に開設しています。不整脈や心房細動を指摘された方は、当院循環器科または不整脈外来でご相談ください。

循環器科診療担当医表

受付時間／8:00～11:30　診療時間／8:30～12:30

	月	火	水	木	金	土
午 前	藤松　大輔	矢沢みゆき	徳島　卓 矢沢みゆき	八並　由樹	藤松　大輔	徳島（第1・3週） 矢沢（第1・3週） 八並（第2・4週）
午 後	徳島　卓	藤松　大輔	不整脈外来 新里　広大 （第1・3週）	—	矢沢みゆき	

出典：日本循環器学会HP、不整脈薬物治療ガイドライン（2020年改訂版）

令和4年7月現在

健康教室「がんという病気」

下記のとおり健康教室を開催します。どなたでも受講できますのでお気軽にご参加下さい。

開催日 2022年 7 月 23 日(土)10:00～11:00
テーマ がんという病気
講　師 外科部長　宮﨑 充啓　医師
場　所 済生会唐津病院 3階会議室
問合せ 総務課 井上　TEL 0955-73-3175(代)

※新型コロナの感染状況により中止・変更する場合がありますので、お電話でご確認ください

医療費に関するご相談

当院では、社会福祉法第2条第3項に基づき、生計困難者のうち医療費の負担が困難な方に対して医療費の一部または全部を減免することができます。詳しくは本館2階の医療福祉相談室へお尋ねください。

コンビニエンスストア 生活彩家（せいかつさいか） 済生会唐津病院店

1階にポプラ系列のコンビニ「生活彩家」があります。一般のコンビニと同じような幅広い品揃えに加え、挽きたてのコーヒーや揚げたてのホットスナック、炊きたてのご飯をその場で詰めてくれるお弁当も販売しています。支払いには電子マネーや楽天ポイント、dポイントなども使えます。他にカラーコピー機や写真プリント機、イートインスペースも設置しています。地域の皆さんもお気軽にご利用ください。

店舗名 生活彩家 済生会唐津病院店
営業時間 平　日:8時～17時
土日祝:8時半～14時
店休日 年末年始(12/30～1/3)
場　所 病院正面玄関入ってすぐ左

※お酒・たばこ・宅急便の取扱いは行っておりません

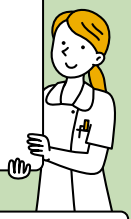
新型コロナウイルス感染予防のため、院内に入る際は検温と手指消毒をしていただいています。コンビニを利用するだけの場合も同様ですので、ご協力をお願いします。

地域の皆さんもお気軽にご利用ください！

2つ以上のことを同時に行う

巣ごもり生活の中でもできる運動③

デュアルタスクで認知症予防



新型コロナウイルスの影響でおうち時間が増え、「最近運動不足だな」と感じている方いらっしゃいませんか？そんな方のために、当院のリハビリスタッフが巣ごもり生活の中でもおうちで簡単にできる運動をご紹介します。自分のペースで無理せず体を動かして、コロナ太りを解消しましょう！

認知症を予防する運動として、「デュアルタスクトレーニング」が注目を集めています。デュアルタスクとは二重課題という意味で、「テレビを見ながら料理を作る」「歩きながら会話をする」「歌を歌いながら洗濯物を畳む」など、2つ以上のことを同時に行うことです。

デュアルタスクの効果

例えば、歩きながら会話をすることで、脳の中では体を動かす部分と思考を動かす部分が同時に刺激されます。デュアルタスクを行うことは、脳の様々な部分を活性化させ認知機能を向上させると言われています。

また、脳は効率的に働こうとする性質があり、慣れた行動は脳の一部しか使われなくなります。逆に、慣れないことをして戸惑うことは、脳の様々な部分が活発に使われ脳全体が刺激されるのです。デュアルタスクによる刺激も同様で、慣れてしまっては効果が半減してしまいます。繰り返し練習してできるようになることよりも、上手にできないくらいの方が丁度よいのです。

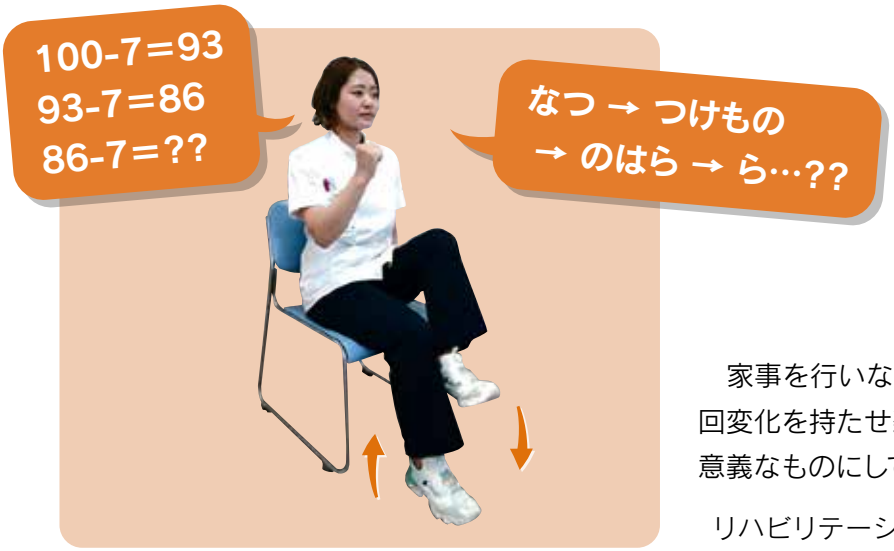
デュアルタスクを用いたトレーニング方法

【体を使うこと】と【頭を使うこと】をいろいろ組み合わて、変化を持たせながら取り組んでみましょう。

【体を使うこと】
- その場で足踏み
- 椅子に座って足踏み
- ウォーキング
- 料理
- 掃除
- 洗濯物を干す･たたむ …など

＋

【頭を使うこと】
- 歌を歌う（歌詞やメロディーをしっかり意識する）
- テレビのクイズに答える
- しりとりをする
- 数を数え、3の倍数の時だけ手をたたく
- 100から1まで逆に数を数える
- 暗算で100から順番に7を引く …など



家事を行いながら、隙間時間を使いながら、毎回変化を持たせ楽しみながら、巣ごもり生活を有意義なものにしてみてはいかがでしょうか？

リハビリテーション科作業療法士　**進藤 愛子**

今回ご紹介した運動に関するご質問は、
ANNEX2階リハビリテーションセンターまでお気軽にお尋ねください

済生会唐津病院 リハビリテーション科　TEL 0955-73-3175（代）

済生会のホームページに薬専門のコンテンツがオープンしました

済生会のホームページに、薬にまつわるさまざまな疑問に答える新しいコンテンツ「薬剤師が教える薬のキホン」がオープンしました。

医薬品の種類や作られ方、正しい服用方法や保管方法など、知っているようで意外と知らない薬のことについて、済生会の薬剤師が分かりやすく解説します。

また、コンテンツ内に設けた「おくすり用語事典」では、薬に関連する用語を記事からピックアップし、その意味やプラスアルファの情報を紹介します。

ぜひ一度アクセスしてみてください！

薬剤師が教える
薬のキホン

外来診療担当医表

令和４年７月１日現在

●内　科

診療時間	月	火	水	木	金	土 第１週	土 第２週	土 第３週	土 第４週	土 第５週
午前	西　村 神経内科	藤松里 糖尿病	白　濵 膠原病	井　本 糖尿病	井　上 糖尿病	矢　沢 循環器		矢　沢 循環器		
	遠　藤 一般･消化器	竹　山 膠原病	矢　沢 循環器	村　上 膠原病	白　井 消化器	徳　島 循環器	八　並 循環器	徳　島 循環器	八　並 循環器	
	藤松大 一般･循環器	矢　沢 循環器	徳　島 循環器	八　並 循環器	藤松大 循環器	村　上	熊　谷			
	柳　田 一般･肝臓	千　布 一般･膠原病	千　布 一般･膠原病	千　布 一般･膠原病	柳　田 一般･肝臓	柳　田	千　布 一　般	柳　田	千　布 一　般	柳　田
	冬　野 腎臓内科	井　福 腎臓内科	村　上 膠原病	井　福 腎臓内科	熊　谷 肝　臓	大　谷 新　患	副　島 新　患	九州大学 新　患	沖　井 新　患	野　田 新　患
	熊　谷 肝　臓	熊　谷 肝　臓	白　井 消化器(1･3週)	柳　田 一般･肝臓	眞　崎 神経内科					
	八　並 新　患	野　田 新　患	大　谷 新　患	沖　井 新　患	副　島 新　患					
午後	千　布 一　般	藤松大 循環器	白　濵 膠原病	井　本 一　般	野　田					
	徳　島 循環器	大　谷	西　村 神経内科	副　島	矢　沢 循環器					
	村　上 膠原病	竹　山 膠原病	沖　井 消化器	柚木/諸隈 心臓外科※2						
			新　里 不整脈※1	岡　留 てんかん※3						

急遽変更になる場合がありますので、当院のホームページもしくは各診療科に配置しています最新の担当医表でご確認ください。

※1 不整脈外来は毎月第1･第3水曜午後の診療となります。
※2 心臓外科外来は毎月第1木曜午後（柚木）、第3木曜午後（諸隈）の診療となります。
※3 てんかん外来は毎月第4木曜午後、紹介患者のみの診療となります。診察をご希望の方は紹介状をご持参下さい。

●外　科

診療時間	月	火	水	木	金	土 第１週	土 第２週	土 第３週	土 第４週	土 第５週
午前	的　野 新　患	山　懸	吉　賀 血　管	松　山	吉　賀 新　患	宮　崎	的　野	吉　賀	枝　川	久良木
	久良木 血　管	筒　井 乳　腺	久良木 血　管	筒　井 乳　腺	筒　井 乳　腺					
	枝　川 呼吸器	松　山 園　田	宮　崎 新　患	枝　川 新　患	的　野 消化器					

●整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土 第１週	土 第２週	土 第３週	土 第４週	土 第５週
午前	白　木 新　患	平　田	平　田 新　患	白　木	白　木 新患(2･4週)	米倉／白木／平田 ※土曜は交替制です				
	米　倉	米　倉 新　患	米　倉	米　倉 新　患	平　田 新患(1･3･5週)					

●脳神経外科

診療時間	月	火	水	木	金	土 第１週	土 第２週	土 第３週	土 第４週※	土 第５週
午前	勝　田		勝　田	勝　田	勝　田	勝田/左村	髙　木	勝　田	左村/髙木	左　村
	髙　木		左　村	髙　木	左　村					

※第5土曜がある月は、第4土曜は髙木のみの診療となります

●耳鼻咽喉科

診療時間	月	火	水	木	金
午後	佐賀大学				

●消化器センター

診療時間	月	火	水	木	金
午前	宮　崎	白　井	柳　田	遠　藤	山　懸

※耳鼻咽喉科と乳腺外科は予約制ですので事前にご予約をお取りください。また、診療内容によっては予約が必要な場合がありますので、事前にお問合せください。

受付時間
（午前の部）　8:00～11:30
（午後の部）　11:30～15:00
（消化器センター）　8:30～10:30
（整形外科）　8:00～11:00

診療時間
（午前の部）　8:30～12:30
（午後の部）　14:00～17:00

休診日　土曜午後･日曜･祝日･12/29～1/3
※急患の場合はこの限りではありません

面会時間　14:00～20:00

当院では、社会福祉法第2条第3項に基づき、生計困難者のうち医療費の負担が困難な方に対して、医療費の一部または全部を減免することができます。詳しくは本館2階の医療福祉相談室へお尋ねください。

発行
情報誌なでしこ通信 第 199 号 令和４年７月１日発行 発行者：済生会唐津病院　院長　園田孝志
〒847-0852 佐賀県唐津市元旗町 817　TEL 0955-73-3175（代）FAX 0955-73-5760
URL https://saiseikai-karatsu.com
E-mail info@saiseikai-karatsu.com
バックナンバーはホームページでご覧になれます