

5. 心房細動にならないために できることは？

心房細動は、高齢者に多い生活習慣病です。
 心房細動、ひいては脳梗塞を予防するために、日常生活で以下のことを心がけましょう。

1 

しっかり睡眠をとる

2 

塩分や脂肪の過剰摂取を控える

3 

水分をしっかり補給する

4 

禁煙する

5 

お酒を飲みすぎない

6 

ストレスをためない

7 

適度な運動を行う

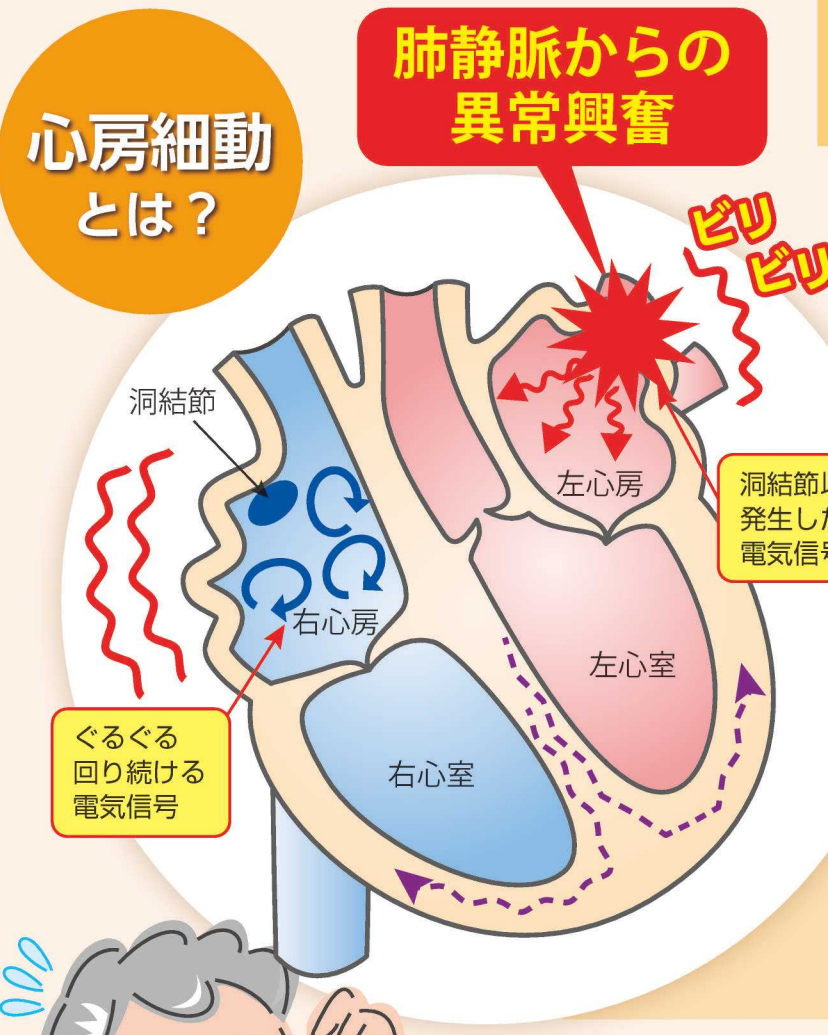
8 

カフェインを摂りすぎない

いきいき 心臓長持ち8か条

心房細動があると血栓ができやすく、将来脳梗塞になるリスクが高まります。
 日常生活での改善、早期の治療で健康寿命をのばしましょう

放置してはいけない不整脈 心房細動



心房細動とは？

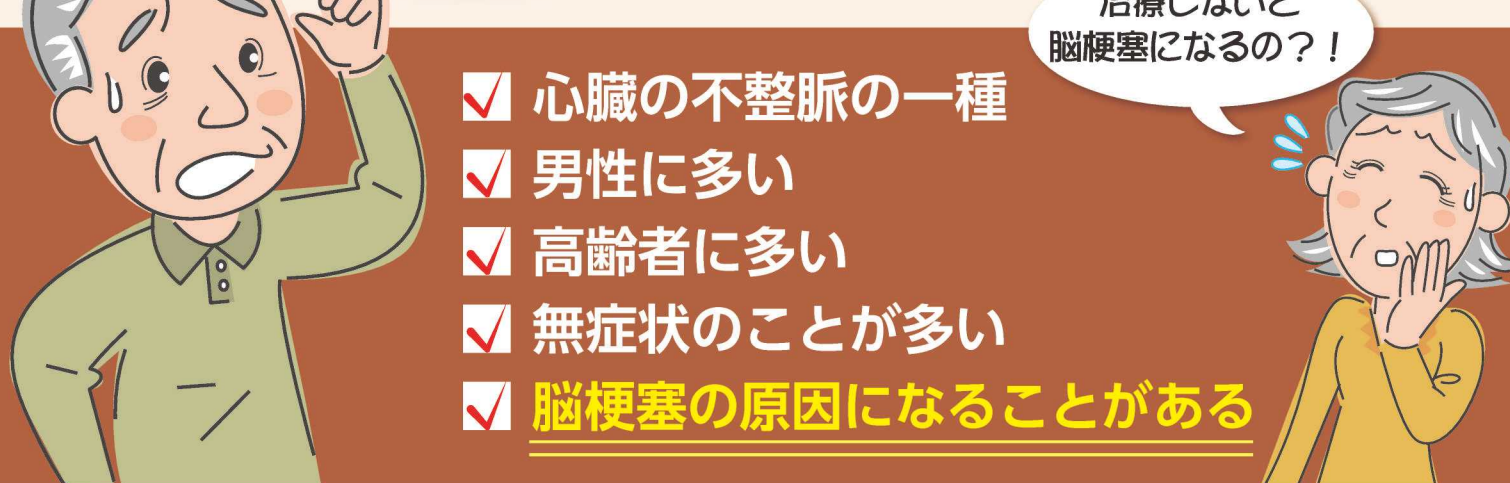
正常な心臓
 一定のリズムで拍動を繰り返し、全身に血液を送り出しています

脈がバラバラ→
心房細動は、心臓の不整脈の一種です。

心臓の脈は、正常では一定のリズムで規則正しく打ちますが、心房細動では脈がバラバラになるのが特徴です。
 高齢者に多く、国内の患者数は100万人を超えられています。

治療しないと脳梗塞になるの？!

- ✓ 心臓の不整脈の一種
- ✓ 男性に多い
- ✓ 高齢者に多い
- ✓ 無症状のことが多い
- ✓ **脳梗塞の原因になることがある**



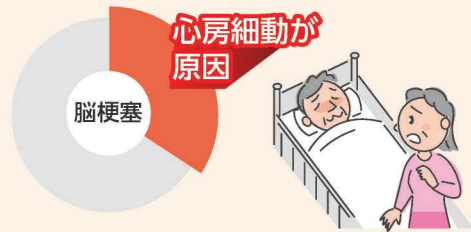
**しばしば重症の脳梗塞を起こすことがあり、
 早期の治療がとても大切です。**





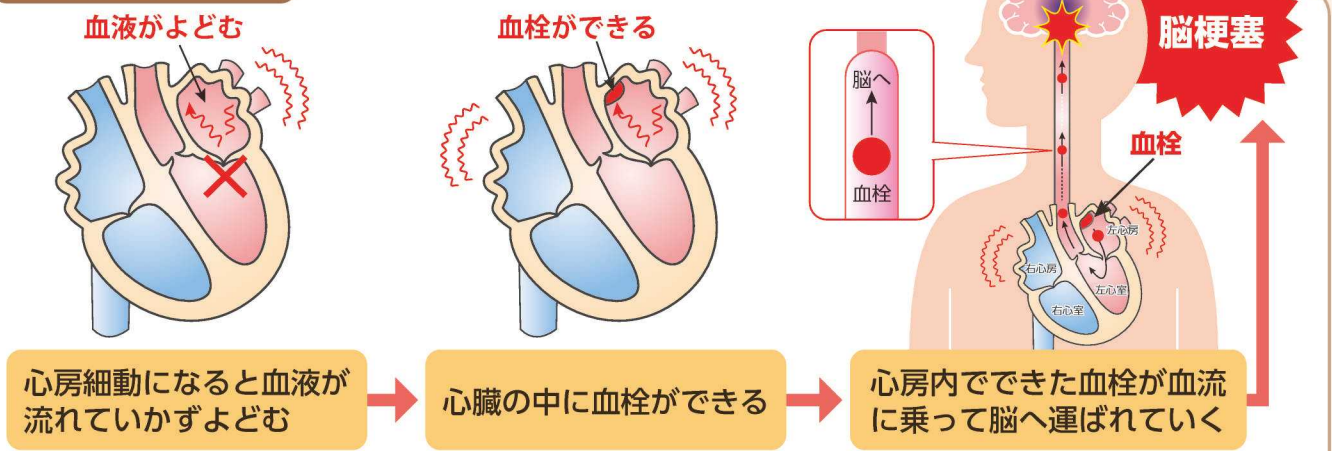
心臓の老化現象である「心房細動」。重症の「脳梗塞」にならないためにできることは？

1. 脳梗塞の3割が心房細動が原因！？



無症状のことも多いため、軽く考えがちですが、心房細動があると心臓のなかに血の固まり(血栓)ができ、それが血流に乗って脳の血管を詰めて、脳梗塞を起こします。この心房細動から起きる脳梗塞は、すべての脳梗塞の3割程度を占めますが、他の脳梗塞に比べて重症が多いことが特徴で、一度の脳梗塞で寝たきり、車いす生活になってしまうことも多く、なんとかこれを予防することが大切です。

血栓の起こるしくみ

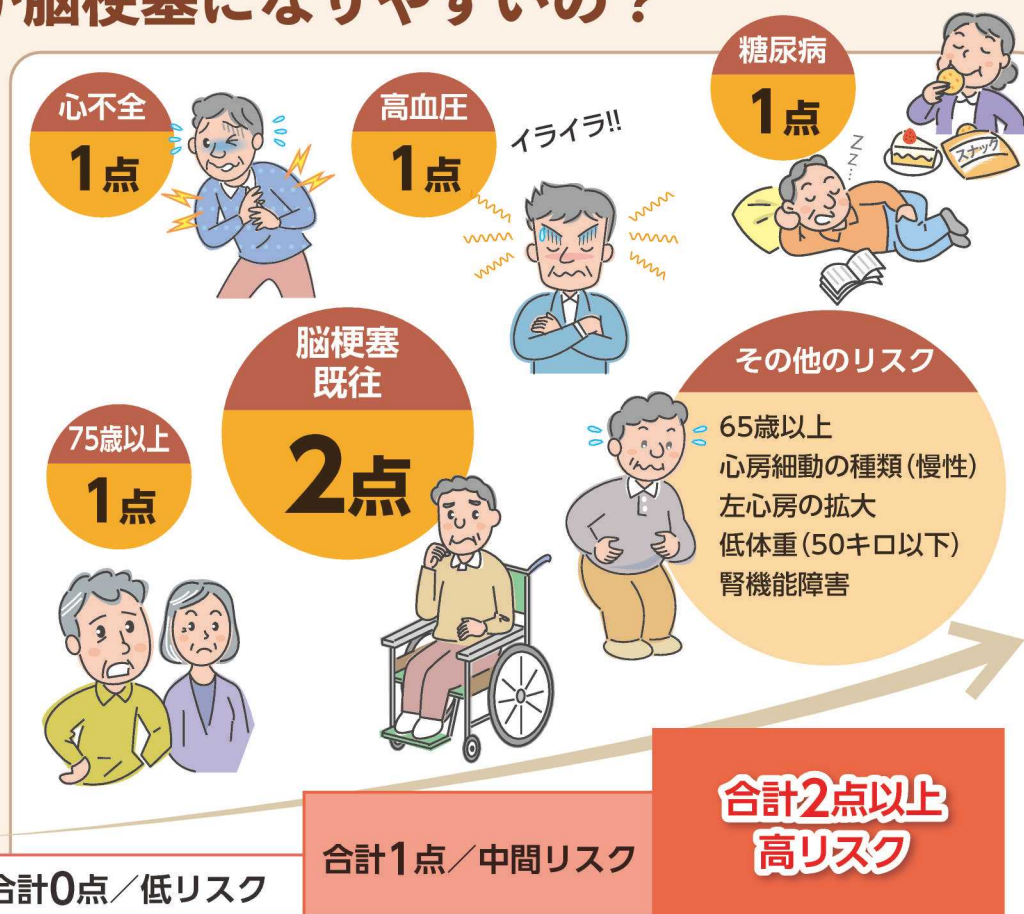


ポイント 脳梗塞にならないために心房細動をまず予防することが大切

2. どんな人が脳梗塞になりやすいの？

脳梗塞発症のリスク

心房細動患者のなかで、脳梗塞を起こしやすい患者さんを見つけるため、CHADS₂スコアで各患者さんに点数をつけます。心不全、高血圧、75歳以上、糖尿病で各1点、脳梗塞既往で2点(満点で6点)です。0点は低リスク、1点は中間リスク、2点以上は高リスクと分類されます。これ以外にも、65歳以上、心房細動の種類(慢性)、左心房の拡大、低体重(50キロ以下)、腎機能障害などもリスクと言われています。



チャップ CHADS₂スコアで点数をつけてみましょう

3. 脳梗塞を予防するお薬はあるの？

脳梗塞予防のための抗凝固薬

脳梗塞の予防には、抗凝固薬の有効性が証明されています。血液の凝固性を妨げて、心臓のなかに血栓ができにくくすることで、脳梗塞を予防します。血液が固まりにくくなるので、出血しやすい状態になります。歯茎から血が出やすい、鼻血が止まりにくい、青あざができやすい、など命に別状はないものが大半ですが、時には命に関わるような出血を起こします(最も怖いのは脳出血です)。俗に「血液サラサラの薬」といわれますが、血流をスムーズにする、といった健康増進の効果ではなく、あくまでも脳梗塞の予防が目的です。CHADS₂スコアが1点以上の患者さんが、抗凝固薬の適応になります。

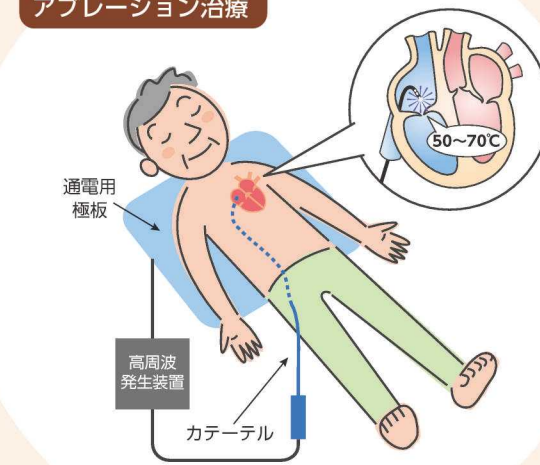
! 脳梗塞の予防には血栓をできにくくするお薬があります。血が固まりにくくなるので下記の症状が出る可能性があります。



ポイント CHADS₂スコアが1点以上の患者さんが抗凝固薬の対象です。

4. 心房細動の治療方法にはなにがありますか？

カテーテルアブレーション治療

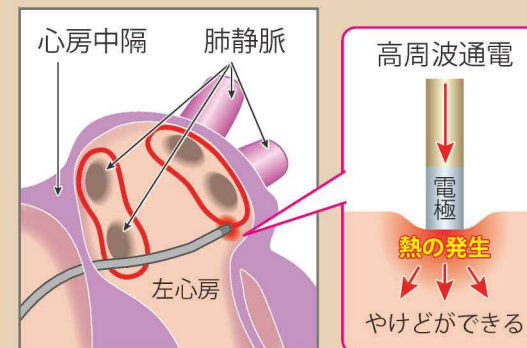


カテーテル治療

心房細動の治療として「カテーテル治療」「アブレーション治療」という名前を聞いたかたもおられるかと思いますが、これは、心臓のなかに細い管(カテーテル)を入れて、心房細動を起こす源となる悪い脈が心臓全体に拡がらないよう、隔離してしまうような治療です。心房細動を起きにくくして、動悸などの症状を緩和する効果が実証されていますが、3時間前後かかる比較的大がかりな手術になります。全ての心房細動患者さんに行うような手術ではなく、この治療の適応になるかどうかは、専門医に相談することが必要になります。

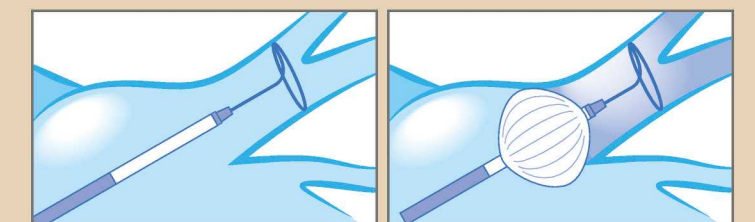
ポイント 心房細動が起きにくくする治療として、カテーテルを用いたアブレーション治療があります。

高周波エネルギーを使った治療



筋肉にやけどを起こして不整脈を治す

冷凍エネルギーを使った治療



「肺静脈」に対して冷凍エネルギーをかける「バルーン」を押し当てて治療する