

『動悸と不整脈』

吉良内科循環器クリニック

院長 吉良 哲也



こんにちは。今回から心臓や血圧・生活習慣病等についてのお話をさせていただきます。宜しくお願い致します。

「胸がドキドキして苦しい」、「脈が乱れている気がする」といった症状で受診される方がいらっしゃいます。心臓に不調を感じると誰でも心配になるものですが、その原因は様々です。

まずそのような時には自分の脈を確認してみましょう。親指側の手首の血管（橈骨動脈）をもう片方の人差し指、中指、薬指で押さえて自分の脈を調べて下さい。ご自身で触れにくい場合は家族の人などに触れてもらっても良いです。

脈を調べる1つめのポイントとしては脈の速さでしょうか？です。1分間測るのが基本ですが、15秒測って4倍するなどしても良いです。通常1分間に50から100回ぐらいが正常な脈拍数です。2つめは脈が規則正しく触れるかどうか？です。不整脈にもいくつか種類があり、規則正しい脈が突然抜けてしまうタイプ、あるいは脈が全くバラバラに打つタイプなどがあり、正確な脈測定ができればどのタイプの不整脈か判定しやすくなります。不整脈は放置しても特に害のないものもありますが、中には突然死や脳卒中の原因になる危険な不整脈もあります。自覚症状の強さと不整脈の危険度は必ずしも一致しませんので注意が必要です。

一方、脈の速さが正常で規則正しく触れるようであれば不整脈の可能性は少なくなります。精神的なストレスや不安・睡眠不足が動悸の原因であったり、また貧血やバセドウ病（甲状腺機能亢進症）といった内科疾患が隠れていることもあります。動悸の症状が続く場合、極端に脈が速い方、また症状は乏しくても脈の乱れがある方はかかりつけの先生に相談されることをお勧めします。