



生活習慣病予防編

④

不整脈にはいろいろありますが、運動で問題になるのは主に心室細動、期外収縮、心房細動の三つです。心室細動は心臓がけいれんしたような状態になり、血液が全く送り出されなくなり、発生から数分で死に至るため、すぐに心肺蘇生を行う必要があります。自動体外式除動器(AED)の使用も有効です。講習会などで心肺蘇生のやり方やAEDの使用法を学んでおくと、いざというときに役に立ちます。

心室細動は誰にでも起こるものではありません。ほとんどは心臓に何らかの基礎疾患があります。事前に健康診断やメディカルチェ

ックを必ず受けておきましょう。まれにボールが胸に強く当たった場合に心室細動が起こることがあります。心臓震とついています。胸にボールなどが当たらないよう注意が必要です。期外収縮は、「期待を外れた早いタイミング」で心臓が動きだす不整脈です。一番多い不整脈で、ドキンと心臓が強く打つ感じがあり、脈をとってみると1拍抜けています。期外収縮では、心臓に基礎疾患があるかどうかの問題になります。基礎疾患がある場合は治療が必要です。

アーク循環器クリニック院長

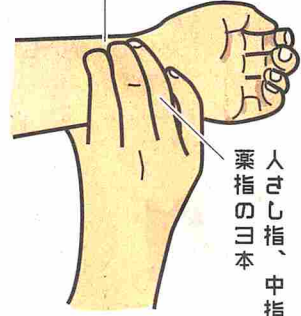
## 動悸を感じたら 脈にとって状態教えて

柳澤 宗

しかし、期外収縮のほとんどは基礎疾患なしに起こり、運動中は少なくなりますが、運動中は放置しても構いません。基礎疾患の有無については専門医にご相談ください。心房細動は年齢が上がるほど頻度が高くなります。心房という部屋がけいれんしたようになりませんが、心室細動のように突然死には結び付きません。動悸や胸

### 脈のとり方

手首の親指の付け根 (骨と腱の間の柔らかいところ) に置く



人さし指、中指、薬指の3本



やなぎさわ・しゅつ 55年鹿角市生まれ。秋田大医学部卒、同大大学院修了。92年秋田市でアーク循環器クリニックを開業。循環器専門医。

の違和感を訴えることが多く、脈をとると速さや強さが1拍ごとにばらばらです。運動のパフォーマンスは少し落ちますが、競技選手でなければ気になるほどではありません。心房細動の問題は、心房という部屋の中で血栓ができやすくなることです。

不整脈は起こっている時でなければ診断がつかない場合がたかさんあります。動悸を感じたときに脈をとって「抜けている」「全くばらばら」などと感じた状況を受診の際に教えていただけると診断の助けになります。 <第1、3木曜日掲載>