人生100年時代の健康管理

桐生大学・桐生大学短期大学部副学長 山科 章

【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

㊼ 不整脈にはいろいろ…

前回、3月9日が「脈の日」であること、脳卒中を未然に防ぐために脈をみる検脈が大切であることと、その方法―を紹介しました。今回は、脈を不規則にさせ、ドキドキッという症状をおこす不整脈とは何かを説明します。

心臓は心筋と呼ばれる筋肉の収縮によって血液を押し出していますが、心筋が収縮して効率よく血液を肺や全身に押し出すためには、それを制御する電気系統が必要です。

心臓の電気系統は、心臓におこる電気興奮(刺激)を伝えるので刺激伝導系と呼ばれます。正常状態だと心臓の電気興奮は、そのペースメーカーである洞結節から始まり、心房に伝わって最初に心房を収縮させます。次いで、その興奮は心房と心室の間にある房室結節さらにヒス束を経由して、右脚を介して右心室、左脚を介して左心室へと伝わり、最終的にプルキンエ線維を経て心室筋の隅々まで伝わって心室が一気に収縮します。不整脈はこの心臓の興奮の発生および伝導に異常が起こると生じます。

不整脈脈には非常に多くの種類がありますが、大きく三つに分けることができます。

①脈が速く(回数が多く)なる頻脈(ひんみゃく)性不整脈

②脈が遅く(回数が少なく)なる徐脈(じょみゃく)性不整脈

③予定より早期に出現する期外(きがい)収縮(脈が抜けたり跳んだりするように感じる)

脳卒中の原因となる不整脈は心房細動で、頻脈性不整脈に分類されます。心房細動になると、心房は細かく震えるのみで、十分な収縮ができなくなります。心室に伝わる電気興奮も全く不規則になるので、脈も「ト・トン・・トト・トン・トトン」のように不規則になります。

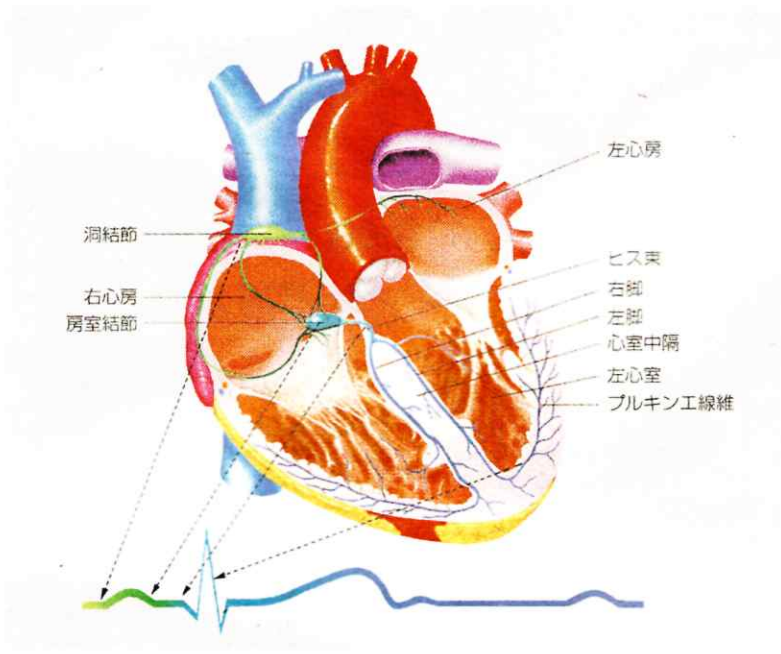
不整脈の中で最も多いのは期外収縮で、24時間心電図をみると期外収縮が出ない人はほとんどいません。期外収縮は洞結節と異なる部位からより早いタイミングで発生する電気信号が伝わって心臓を収縮させます。心房でも心室でも起こり、洞結節の興奮が伝わる前に発生するので英語では「premature beat」(早期収縮)と呼ばれます。

直前の収縮から間をおかず発生ため、心臓が十分に拡張しないうちに収縮が始まります。押し出される血液も少なく脈として触れないので脈が抜けます。また、少し間をおいて次の収縮がおこるので、心臓のあたりの一瞬の違和感として気づかれることがあります。

※次回は「きょうは心房細動週間の真っ最中」です。

◆毎週月曜連載　桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

心臓の刺激伝導系と対応する心電図波形



インフォームドコンセントのための心臓・血管病アトラス(山科章ほか監修：トーアエイヨウ株式会社)から引用

保健・福祉

肺炎球菌ワクチンにも留意

春らしい天気が続いています。学校の卒業式でもマスクなしの姿があります。新型コロナウイルスの感染者は落ち着いており、横ばい状態。インフルエンザは大流行までではないようですが、流行はしています。4月に流行した例もあり、今後も注意が必要です。

いま、高齢者に対する肺炎球菌のワクチンが公費負担、年齢によっては無期接種で行われています。あまり普及していないようですが、重症化を防げるのでかかりつけ医に相談し、体調のいいときに接種してみてください。

そろそろ桜の季節です。外出機会も増えると思いますが、体調には留意してください。

(6日、桐生市医師会)

はやってる病気は?

群馬県の感染症サーベイランス(2月20～26日)

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	317	288	333	403
RSウイルス感染症	7	3	8	7
咽頭結膜熱	10	5	5	5
A群溶連菌咽頭炎	7	7	24	8
感染性胃腸炎	472	438	432	347
水痘	5	10	7	9
手足口病	0	0	1	0
伝染性紅斑	2	1	0	4
突発性発疹	18	16	18	15
ヘルパンギーナ	1	2	1	2
流行性耳下腺炎	1	4	3	2
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	2	3	1	0
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	0	0	0	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	0	0	0	0
インフルエンザ(入院患者)	1	1	1	2
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日せき	0	0	0	0

広告 「STOP! 突然死」――。桐生タイムス 心肺蘇生・AED事業 協賛各社
◇協賛事業所様随時募集中…詳細は☎0277-46-2511 桐生タイムス社まで
桐生市・みどり市・足利市及び近郊エリア AED設置施設 私たちはAEDを設置し安全確保に努めています
公共施設ほか、その他の設置状況についてはインターネット等で公開されています。
デイサービス 笑々 くすくす みどり市笠懸町西鹿田789-12 ☎0277-46-8285
リハビリ特化型デイサービス
リハ・アシスト ホンダ Reha+Assist HONDA
桐生末広店 桐生市末広町6-28 0277-46-8011
桐生東店 桐生市東6-1-6 0277-20-1811
桐生相生店 桐生市相生町5-473-1 0277-55-6011
家具のホンダ
みらいネクスト株式会社 デイサービス みらい デイサービス アヴェニール
http://www.mirai-kaigo.com tel.0277-32-6310
時宗仏守山 青蓮寺 桐生市西久方町1-10-11 ☎0277-22-5268
24日はおじぞうさま縁日 日限地蔵尊 〒376-0034 桐生市東2-13-18 0277-45-0066 http://www.jizo24.com
認定こども園 昭和こども園 桐生市東2丁目4-45 ☎0277-45-2976
きりしんは以下の店舗にAEDを設置しています
本店営業部・本町 新桐生・相生 大間々・笠懸・太田 前橋・伊勢崎・玉村
桐生信用金庫 リーガル01-981
認定こども園 ひろさわ保育園 桐生市広沢町3丁目3811 ☎0277-52-9411
株式会社 砂塚製作所 みどり市笠懸町久宮398-8 TEL.0277-76-0591
田島電気株式会社 桐生市広沢町間ノ島70 ☎0277-52-8011(代)
介護療養型老人保健施設 ナーシングケア川内の杜 桐生市川内町4丁目315-1 ☎0277-65-5557