

# 胸がドキドキや不整脈が起ころる原因は?

奥大村 謙(弘前大学大学院・教授)

## H.28(2016)年1月、願成寺

◎不整脈とは脈(心臓)の拍動が乱れることです。心臓は、右心房・右心室・左心房・左心室の4つの部屋に分かれています(左図-1)。

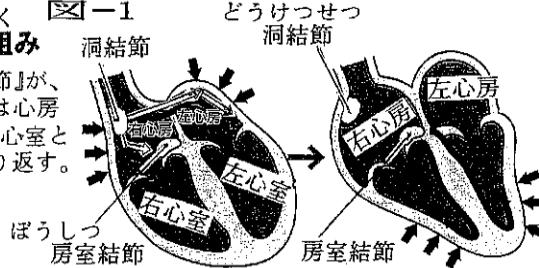
心房から右心室を通り肺に送られ・肺から戻つて来た血液は、右心房にあります。心臓の4つの部屋が、膨らみ・縮む動作を作っているのが、右心房にある洞結節から発生する電気なのです(左図-1)。

●心臓の筋肉(心筋)は、電気の刺激が無くなると膨らむ収縮運動をします。

洞結節から発生する電気が心房に広がり・少し遅れて心室に伝わり、心房と心室が一定の規則正しい収縮運動を繰り返すのが脈です(左図-1)。

### ●心臓の拍動の仕組み

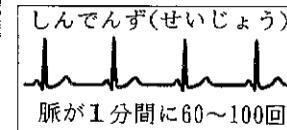
電気を発生させる「洞結節」が、右心房にある。その電気は心房に広がり房室結節から左心室と右心室伝わり、収縮を繰り返す。



### 不整脈

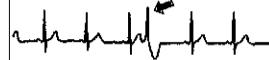
脈拍や回数が乱れる不整脈は、心臓を収縮させる電気の発生と電気の流れに異常が生じるために起きる。

心電図(正常=ふつう)

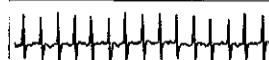


#### ●不整脈のタイプ(型)

##### とぶタイプ(期外収縮)



頻脈は1分間に100回以上。



### 図-1

●不整脈には、次の3つの型があります。  
①脈(拍動)が跳ぶ型――正常な脈の間に、時々不規則な脈が現れる型で、期外収縮と言います。普通の脈よりも弱いので、脈が跳んだように感じるので、期外収縮は健健康な人にも起こることがあります。心配はありません。ただし、100回(1分半)の脈のうちにも起こる時は要注意(左図-2)。

●不整脈には、次の3つの型があります。  
②脈が速い型――正常な脈拍は、1分間に60~100回ですが、100回以上にもなる型を、頻脈と呼びます。A.心室細動――不整脈の中でも最も危険な型。心室が痙攣して心室が縮まなくなり・血液が全身へ送られないので、発生から数分で突然死します。

B.心房細動――心房が痙攣し、心房が縮まないので、心室へ血液を送り出せず・心房内で血液が淀んで血栓(血の塊)ができ易くなります。血栓が血流で運ばれて、脳の血管に詰まる・脳梗塞になります。③脈が遅い型――除脈と言います。洞結節から電気が上手く伝わらず、心臓から送り出される血液が少なくなり、心切れ・だるさ・目眩などを起こします。

■不整脈は60歳以上で増えるが、次のことでも!



### 脈の測り方

指を置く場所は?

手首の親指の付け根に人差し指・中指(なかゆび)・薬指(くすりゆび)の3本を置く。

手首(てくび)の親指(おやゆび)のつけ根(ね)[骨(ほね)と腱(けん)の間(あいだ)の柔(やわ)らかいところ]に置(お)く。



### 図-2

1分間の回数を測(はかる)。1分間で脈拍が60~100回なら正常(ふつう)。安静(休んでいる)時は、「60~80回の脈拍である」ことが多い。

毎朝(まいあさ)、起床(おきる)時の決まった時間に・安静時に測(はかる)。

(3)日常生活――薬・ストレス・睡眠不足・過労・喫煙・飲酒、コーヒー(カフェイン)を多く含む飲料)の摂り過ぎは、交感神経を刺激(腹立ち・興奮状態)し、洞結節からの電気の発生に異常を来し、不整脈に。