



息切れ、目まい、動悸はあなたの健康バロメーター 不整脈が知らせる心不全、脳梗塞のサイン

「最近息切れ、目まい、胸苦しさが続くようになって…」とお悩みの方は要注意。それは不整脈かもしれない。加齢とともに増加する「心房細動」は、放っておくと心不全、脳梗塞（こうそく）など、命に関わる重大な病気の引き金になる危険性があります。年一回の特定健診を必ず受けて体調の悪化を未然に防ぐために役立てましょう。

心房細動は、心臓の心房全体が小刻みに震えて心臓の正しい収縮、拡張ができなくなる症状です。

心臓は電気信号によって収縮と拡張を繰り返し、全身に血液を送るポンプの役割をしています。内部は、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。この電気信号に異常が起き、血液を送り出すリズムが乱れて不整脈となります。心房細動とは心房の中で異常な電気興奮が発生するために脈が速くなるタイプの不整脈です。

加齢とともに増加し、70歳代の5%、80歳代の方の10%程度で比較的起こりやすい症状です。国内には約130万人、潜在的には200万人を超すともいわれています。

自覚症状として自分で動悸（どうき）に気づくことがあります。発作に気づかずについて健康診断でたまに発見することが多くあります。

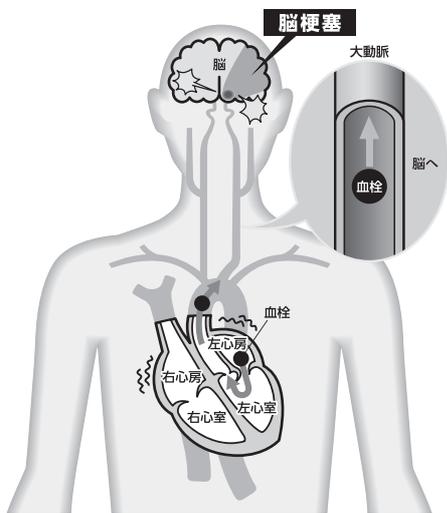
命の危険招く心房細動

心房細動になると、心房は1分間に400〜600回という速さで細かく震えるように動き、痙攣（けいれん）したような状態になります。心房がきちんと収縮しないため心室に血液を送り出せなくなり、その状態が続くと心房内で血液がよどんで「血栓（血栓の塊）」

ができやすくなります。この血栓が脳の血管に詰まると脳梗塞を引き起こします。

主な症状は、脈の乱れ、動悸、目まいなどですが、半数以上は無症状です。しかし放置することは大変危険です。60歳ごろから増加し、高齢になるほど発症頻度が高くなります。

心房細動が原因で起きる脳梗塞（心原性脳梗塞という）は、脳が広範囲に障害されるため、命を落としたり、寝たきりになって重度の後遺症を起こしやすいといわれています。高血圧、心臓病、慢性呼吸器疾患、腎臓病、肥満、貧血、甲状腺の病気があると、心房細動を起こしやすいです。なかでも高血圧は重要で、



生活習慣とも関連しています。睡眠不足、疲労、ストレス、お酒の飲み過ぎに注意しましょう。

▼年に一度は特定健診
心電図検査で心房細動、不整脈の有無が分かります。自覚症状がない方でも、脳、心臓、腎臓などに血管を傷める大きな要因が潜んでいることが分かります。

大雪広域連合の国民健康保険特定健診では心電図検査をしています。同時に身体計測、問診、血圧測定、尿検査、血液検査、診察も行います。「自覚症状がないからまだまだ健康」などと考えず、特定健診を受けて自分の血液データを知ることが重要です。

役場保健福祉課では、特定健診を受けた方に詳しい結果をお話しし、生活習慣改善のアドバイスしています。自分の体に重大な健康障害が起る前に予防に役立てましょう。

大雪地区広域連合が発行している本年度の特定健診受診券は桃色です。4月下旬にはお手元に届く予定です。町保健福祉センター（実施機関は旭川厚生病院）、町立診療所、旭川市内の契約医療機関で受診できます。お早めにお申し込みください。