

## 不整脈とは？

鈴木 医院  
鈴木 創 先生

動悸を感じたり健康診断で不整脈が見つかったりすると、ほとんどの人は「心臓の病気」を心配します。でも不整脈の原因は心臓疾患だけではありません。高血圧や肺に疾患がある人、甲状腺異常や貧血のある人なども、不整脈が出やすい傾向がみられます。病気とは関係なく、加齢や体質、疲労やストレスの蓄積、睡眠不足などが原因になることもあります。

私たちの心臓の筋肉は電気信号によって規則正しく収縮と弛緩を繰り返し、血液を送り出しています。そのとき何らかの理由で電気信号に乱れが生じると、心臓の拍動のリズムが一時的に不規則になります。それが脈の乱れ＝不整脈となって表れます。

不整脈には大別すると次の3種類があります。

### 1. 頻脈

通常より脈がかなり速くなるタイプです。運動や緊張によっても脈は速くなりますが、それは頻脈とはいいません。急に脈が1分間に140回以上にもなる場合には危険な状態といえます。

### 2. 徐脈

通常より脈がかなり遅くなるタイプです。1分間に30回程度まで低下した場合は危険な状態といえます。

### 3. 期外収縮

脈が一瞬飛んだり、リズムが乱れたりして、不規則なうち方をするタイプです。人によっては胸が何となく不快になったり、胸痛を感じることもあります。

不整脈によっては目まいや冷や汗、吐き気などを伴い、ときには意識を失うこともあります。また体を動かすのがつらくなり、動くとき激しい息切れを起こすこともあります。

不整脈にはあまり心配のないものと、速やかに受診すべきものがあることを知り、適切な対処をすることが大切です。

健康診断などで不整脈が見つかった場合「たいしたことはない」と自己判断するのも問題ですが、心配のし過ぎもストレスとなり、症状を繰り返すことになりかねません。

鑑別には、まずは24時間心電図（ホルター型心電図）、心臓超音波検査が非常に有用ですので、ぜひとも検査をお勧めします。