

心臓とココロに寄り添う健康情報マガジン

# COCORO

Vol.11 / 2025 Spring

特集  
知って  
備える

心活

しん  
かつ

心房細動

そうだったのか！

心臓や血管にやさしい  
「睡眠」を考える

リレーエッセイ  
内館 牧子

健康デジタルグッズ  
携帯型心電計

医療者おすすめ 1day Trip  
名古屋



日本循環器協会  
JAPANESE CIRCULATION ASSOCIATION



特集

知って備える  
「心活」そうだったのか! 心房細動

心房細動を知っていますか? \_\_\_\_\_ 3

心房細動 1 「脈」って何だろう \_\_\_\_\_ 4

心房細動 2 「心房細動」を知る \_\_\_\_\_ 6

心房細動 3 「心房細動」は危険がいっぱい \_\_\_\_\_ 8

心房細動 4 【Q&A 1】教えて! 心臓の先生 \_\_\_\_\_ 10

心房細動 5 【Q&A 2】教えて! 脳の先生 \_\_\_\_\_ 12

心房細動 6 心房細動から心臓を守る! 5つの生活習慣 \_\_\_\_\_ 14

【健康でおしゃれなデジタルグッズ】  
携帯型心電計で自身の心臓をしっかりと管理しよう! \_\_\_\_\_ 15

心臓や血管にやさしい「睡眠」を考える \_\_\_\_\_ 16

【医療者おすすめ 無理なくゆとりある1day Trip】  
老舗・定番から新スポットまで 愛知 名古屋 再発見の旅 \_\_\_\_\_ 18

【リレーエッセイ】  
地方都市病院の特別な薬  
内館 牧子 (脚本家) \_\_\_\_\_ 22

【日本循環器協会 各委員会の取り組み】  
調査研究委員会 \_\_\_\_\_ 23

【心不全療養指導士通信】  
看護師・理学療法士で心不全療養指導士を取得 \_\_\_\_\_ 24

【各都道府県における循環器病対策推進協議会の活動報告】  
長崎県・青森県 \_\_\_\_\_ 26

患者さんインタビュー \_\_\_\_\_ 28

クロスワードパズル \_\_\_\_\_ 31

そうだったのか!

心房細動

心活

知って備える



今回は、よくある病気であるにもかかわらず、意外と知られていない、そして放っておくと重い病気を招くおそれのある「心房細動」にスポットを当てます。「心房細動」を理解するうえで大切な「脈」の知識に始まり、心房細動とは、心房細動がなぜ危険なのか、心房細動の治療や予防法などを解説します。この特集を読み終わった時、あなたもきっと「そうだったのか!」と思うはずですよ。



心房細動を  
知っていますか?

心臓血管研究所 山下 武志 (医師)

あなたは、高血圧、心不全、心筋梗塞、あるいは脳卒中などの病気を知っていますか。詳しくなくても、何となくイメージできるでしょうか。では、「心房細動って知っていますか?」と聞かれたら、どう答えますか。何かしらのイメージが頭に浮かぶでしょうか。

残念ながらこの病気、これまで地味過ぎて、人の目に留まることなくひっそりと生き続けてきました。約4年前に行われたインターネット調査では、多くの人が「知らない!」もしくは「聞いたことはあるが、よくわからない」と答えています。まるで「妖怪」のようですよ。

しかし、この心房細動が、脳卒中や心不全の発生を4~5倍も増加させていると聞くと、どうでしょう。心房細動の罹患患者数は推定100~200万人、誰もがなり得る病気です。気がかぬうちに心房細動になり、そのまま放置すれば、脳卒中や心不全へまっしぐら...ということになりかねません。

もう一つ重要なことがあります。それは、この心房細動は、皆さんがよくご存じのメタボリックシンドロームと同じように、**日常生活の注意で予防することもできる**ということです。まさに、「心活」ですね。

本号によって、「心房細動という「妖怪」が、目の目を見ることを願ってやみません。



# 「脈」って何だろう

日本大学 永嶋 孝一 (医師)

普段、私たちは「脈」という言葉を耳にすることがありますが、実際にどのようなものか意識する機会が少ないかもしれません。しかし、脈は心臓の状態を映し出す重要なバロメーターであり、健康管理に役立つ指標です。本稿では、「脈」について基本的な知識や正しい測り方を解説し、健康管理に役立てる方法をご紹介します。

脈でわかる  
心臓の健康



脈とは何か？

リズムや強さにも注目

脈拍と  
心拍は同じ？

## 『脈の種類』

○ 正常な脈



✓ 遅い脈(徐脈)



✓ 速い脈(頻脈)



✓ 不規則な脈



脈を知ることが  
健康管理に  
つながる

## 正しい脈の測り方(検脈)

脈の測定は、自分でできる簡単な健康管理法です。以下の方法で定期的に測定し、普段の脈拍数を知っておくことをお勧めします。

1 測定部位を決める



2 測定時間



3 落ち着いた状態で測定する

COLUMN

この日何の日♪ 3月9日

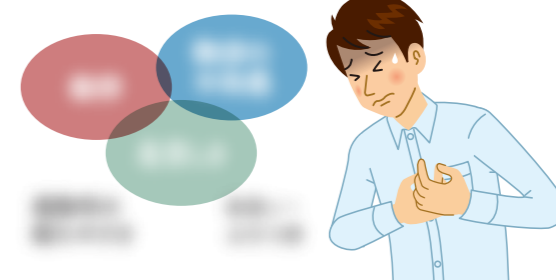


# 「心房細動」を知る

東北大学病院  
佐藤宏行(医師)

心房細動は不整脈の1つ

リスクが高いのはこんな人



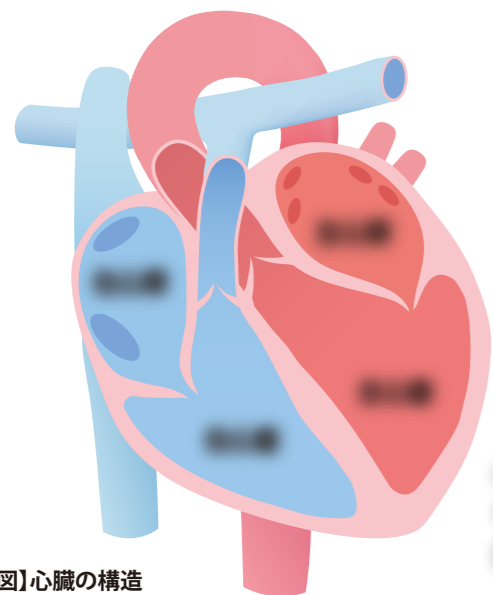
自然に治らない、進行性の病気

心房細動は、自然に治らない、進行性の病気です。高血圧、糖尿病、肥満などのリスク因子があると、心房細動の発症リスクが高まります。心房細動は、心房の電気的興奮が正常なリズムで伝達されず、不規則なリズムで伝達されるため、心拍数が速く、不規則になります。心房細動は、脳卒中のリスクを高めるため、適切な治療が必要です。



【図】心房細動の分類

## こうして起こる! 心房細動



【図】心臓の構造

**正常な心臓の電気的興奮**

**心房細動の電気的興奮**

自己検脈でチェック!

### あなたも「隠れ心房細動」かも



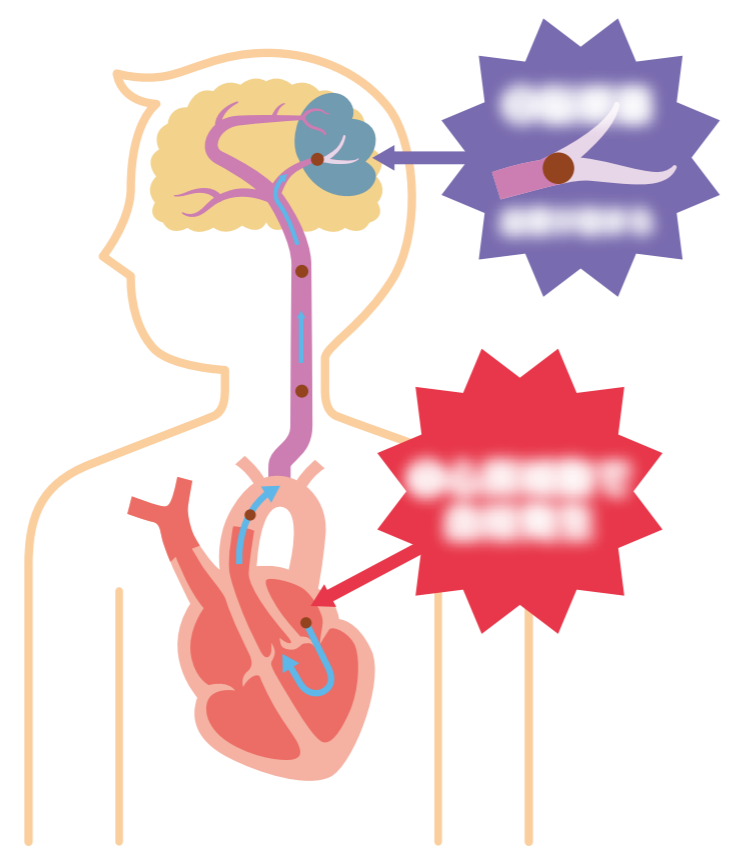
心房細動は、症状がなくても発症することがあります。このような「隠れ心房細動」は、スマートウォッチや心電図計測デバイスで検出されることがあります。心房細動は、脳卒中のリスクを高めるため、早期発見と適切な治療が重要です。



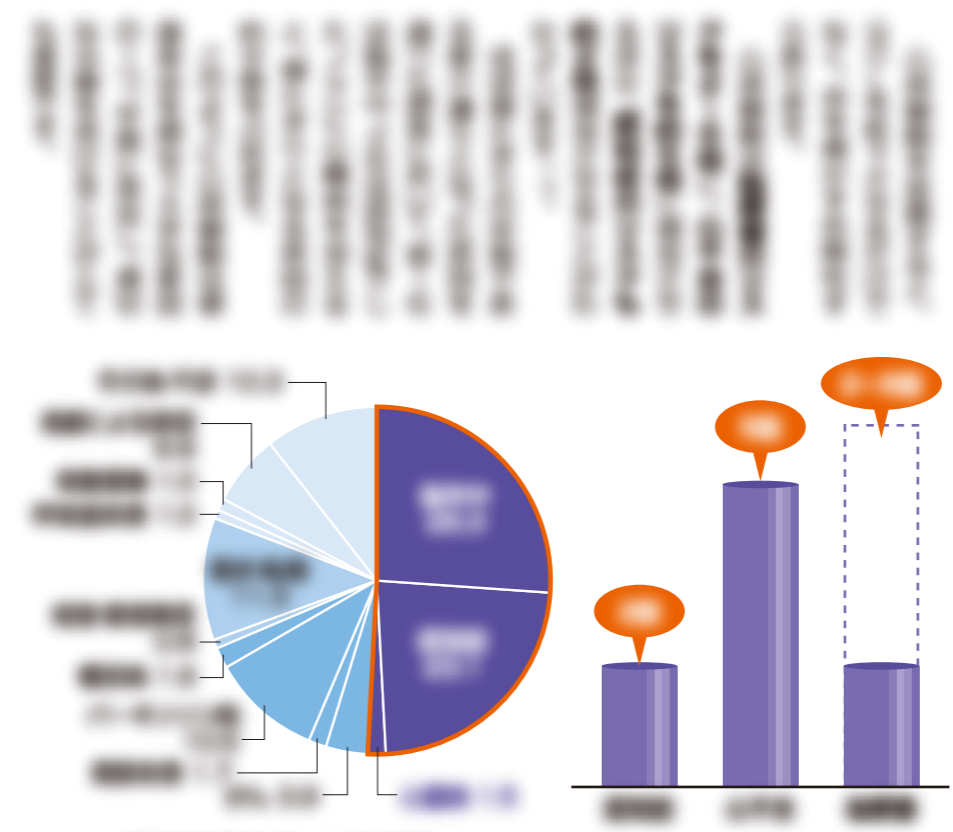
# 「心房細動」は危険がいっぱい

広島大学大学院 中野由紀子(医師)

脳梗塞、心不全、  
認知症を引き起す



【図】心房細動のイメージ



【図】要介護5となった主な原因  
2022年 国民生活基礎調査の概況

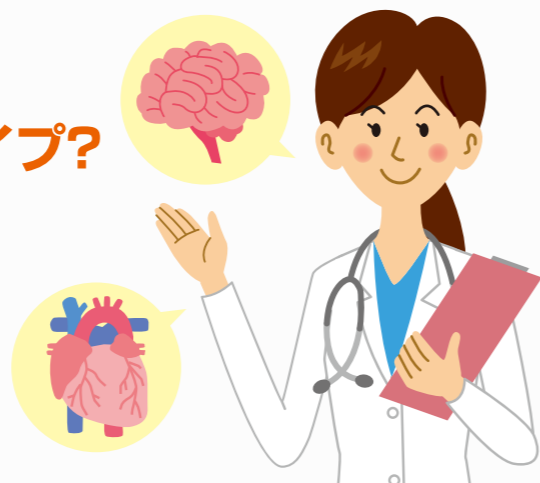
【図】心房細動による合併症のリスク

## 心房細動と脳梗塞 なぜ脳梗塞につながるの？

心房細動は、心房が正常なリズムで収縮し、血液を送り出すことができず、血液が滞りやすくなる状態です。この滞った血液が、脳血管に詰まり、脳梗塞を引き起こす可能性があります。

### 心房細動と診断されたらチェック! あなたは脳梗塞リスクが高いタイプ?

- 心房細動
- 糖尿病
- 高血圧
- 脳梗塞
- 心不全

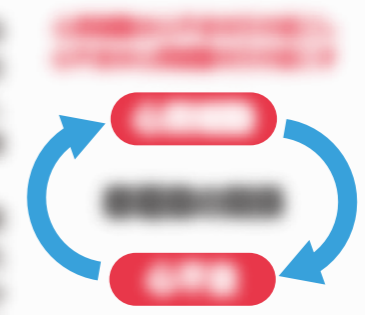


脳梗塞のリスクが高いタイプ (CHADS<sub>2</sub>スコア)<sup>5)</sup>

【図】脳梗塞のリスクが高いタイプ (CHADS<sub>2</sub>スコア)<sup>5)</sup>

## 心房細動と心不全

心房細動と心不全は悪循環の関係



### 心房細動と診断されたらチェック! あなたは心不全リスクが高いタイプ?

- 心房細動
- 糖尿病
- 高血圧
- 脳梗塞
- 心不全





# 心房細動の**治療法**は？

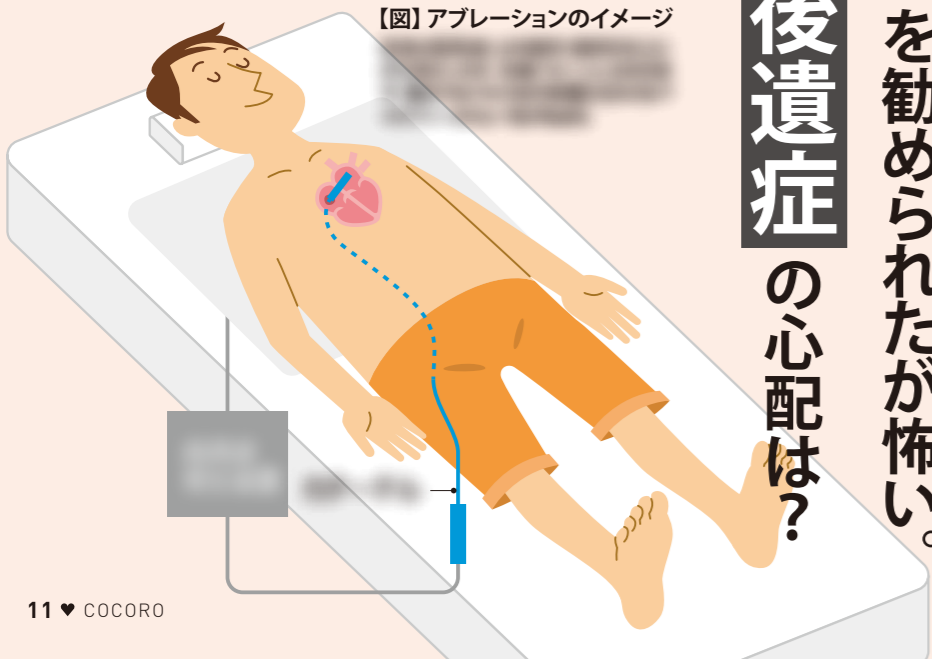
どれかではなく、必要なことを同時に行うことがとても大切！



【図】心房細動治療の3本柱  
提供:高麗 謙吾

**アブレーション**を勧められたが怖い。  
**再発**はある？  
**後遺症**の心配は？

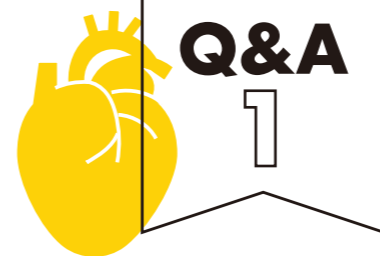
【図】アブレーションのイメージ



日常生活での  
ちょっとした  
**動悸**への  
対処法を教えて

教えて！

# 心臓の先生



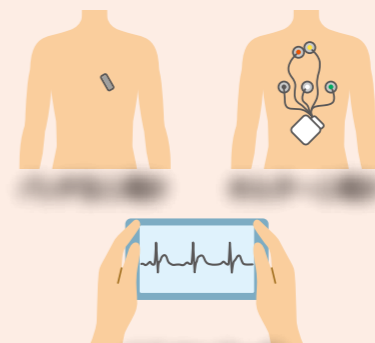
小倉記念病院  
高麗 謙吾 (医師)

## 心房細動はどんな**検査**でわかる？

① まずは簡単なチェック  
(特に65歳以上の方)



② 適切な医療機器で診断



【図】症状のない心房細動を見逃さないための方法と診断

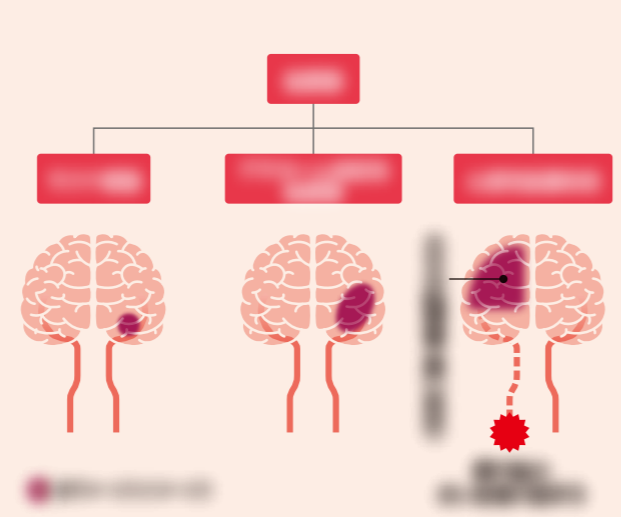
毎日**検脈**しようと思っけど、  
つい忘れがちです



健診で**不整脈**を  
指摘されたが症状はなし。  
このまま様子を見て良いの？



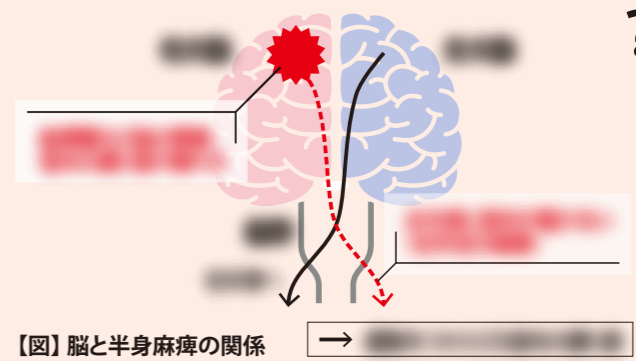
# 脳梗塞の**症状**、 前触れ発作を教えて



【図】脳梗塞の種類

心房細動がもとで  
発症する脳梗塞は  
**怖い**と聞くと、  
どうして...?

脳梗塞でなぜ**半身麻痺**になることがあるの？



【図】脳と半身麻痺の関係

アクト ファスト  
**ACT FAST**

【図】ACT FAST (アクトファスト)

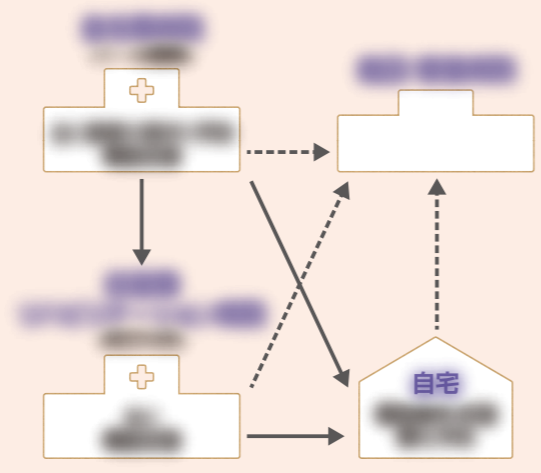
教えて!  
**脳**の先生

Q&A 2

獨協医科大学病院  
竹川 英宏 (医師)

日本脳卒中協会の紹介

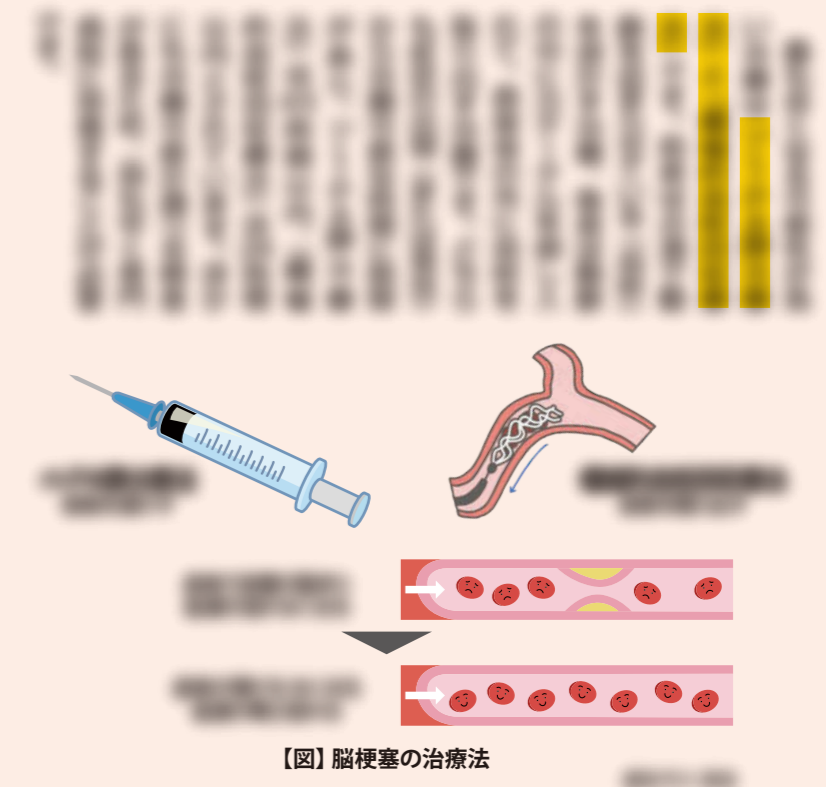
Column



【図】脳梗塞のリハビリ

脳梗塞の**リハビリ**、  
どのくらいかかるの？

# 脳梗塞の**治療法**を教えて

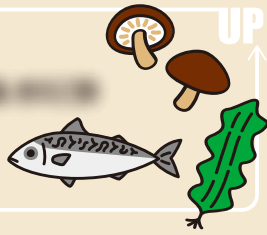


【図】脳梗塞の治療法

# “ちょうど良い” 食事とお酒

循環器病を予防するための食事

増やす



減らす



DOWN

# “何度も挑戦!” 禁煙

禁煙がもたらす様々な効果 (一部抜粋)

数日後



1カ月～9カ月後



2～4年後



# “ほどほどの” 運動

# “ほっとリラックス” 入浴



# “質の良い” 睡眠

【快眠のポイント】



心房細動やその再発予防には、  
ストレスを溜め過ぎないことが大切。  
意識してストレスを発散させていきましょう。

心房細動から  
心臓を守る!

# 5つの生活習慣

獨協医科大学病院  
戸沢智也 (看護師)