

隠れたる不整脈が脳梗塞を招く？ —心房細動の早期発見と予防のすすめ

「最近、脈が乱れる気がする」「動悸がすることがある」——そんな症状、見過ごしていませんか？それは、心房細動という不整脈のサインかもしれません。

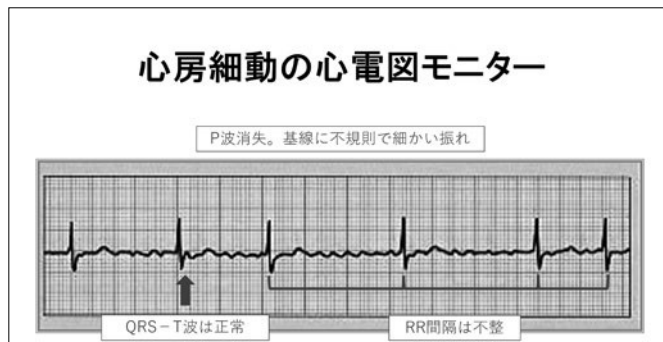
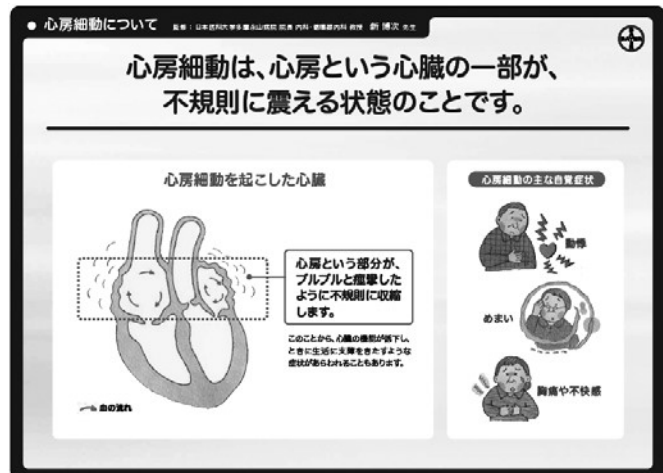
心房細動は、心臓の上部にある心房が不規則に震えることで、正常な血液の流れが妨げられる状態です。日本では100万人以上が罹患しているとされ、加齢とともにその割合は増加します。特に65歳以上では、定期的な検脈や心電図検査が推奨されています。

この不整脈が怖いのは、**脳梗塞のリスクを大幅に高める**ことです。福岡県久山町で行われた長期研究によると、心房細動がある人は、ない人に比べて脳梗塞の発症率が男性で約4.7倍、女性で約2.9倍に上ると報告されています。さらに、心臓内にできた血栓が脳の太い血管を塞ぐ「心原性脳塞栓症」は、重症化しやすく、後遺症や死亡率も高いことが分かっています。

心房細動の厄介な点は、**症状がないまま進行するケースが多い**ことです。実際、国内の調査では、心房細動患者の約半数が無症状であるとされています。動悸や息切れなどの自覚症状がないため、診断や治療の開始が遅れ、脳梗塞などの合併症が起こって初めて気づくことも少なくありません。

では、どうすれば早期発見できるのでしょうか？

まずは、**自己検脈**を習慣にすることが大切です。手首の脈を15秒ほど触れて、リズムが不規則であれば、さらに1~2分確認してみましょう。不整を感じたら、医師に相談することをおすすめします。



監修：日本脳卒中協会 出典：心房細動週間ホームページ <http://www.shinbousaidou-week.jp/>

また、最近では、**長時間心電図を記録できるウェアラブルデバイス**も登場しています。たとえば「Heartnote[®]」という貼付型の心電計は、最大7日間の連続記録が可能で、無症状の不整脈も高確率で検出できます。こうした機器を活用した「不整脈ドック」では、従来の健診では見逃されがちな心房細動を早期に発見することができます。

心房細動の予防には、生活習慣の見直しも欠かせません。高血圧、糖尿病、肥満、喫煙、過度な飲酒などは発症リスクを高める要因です。特にアルコール摂取量が多いと、心房細動のリスクが約3倍になるとの報告もあります。逆に、禁酒や適度な運動はリスクを下げる効果が期待できます。

心房細動は、直接命を脅かす病気ではありませんが、放置すれば脳梗塞や心不全など、生活の質(QOL)を大きく損なう可能性があります。だからこそ、**早期発見と予防**が重要なのです。

「脈が気になる」「診察を受けるタイミングを逃している」——そんな方は、ぜひ一度、健診センターの不整脈ドックを検討してみてください。あなたの健康を守る第一歩になるかもしれません。

不整脈ドック

その症状は・・・ 本当に年齢のせい？ 心臓のせいかもしれません。

めまい、息切れ、たちくらみ、疲労感、食欲不振、胸痛、動悸など
頻度は少ないけどなんとなく不調を抱えていますか？
年齢のせいとあきらめていませんか？
それは、もしかすると心臓の病気が原因かもしれません。
10cm程度の絆創膏タイプの機器をつけるだけで検査できます。

1 長時間計測で90%の検出率

7日間の長時間計測を実施。
長時間計測により不整脈の検出率が向上し、
早期発見・早期治療につなげます。
症候性不整脈の方のうち7日間計測で90%検出されます。
発作性心房細動の検出も可能です。



症候性
不整脈
90%
検出

2 検査期間も普段通り

長時間心電計は、3cm×10cmの絆創膏タイプの
コードレス型機械です。装着したままシャ
ワーや半身浴が可能で、普段通りの生活が過
ごせます。



長時間心電計

■検査料金(税込)

・不整脈ドック(単独)	・不整脈ドック(併用)
36,850 円	30,800 円

完全
予約制


健診センター
〒916-8503 福井県福井市和野町中野橋7番地1
TEL.0776-28-8513 FAX.0776-28-8520
E-mail: dock-mail@fukui-saiseikai.or.jp

0120-291-373
お問い合わせ時間
【月～金】8:30～17:00(土・日・祝日休)
https://www.fukui-saiseikai.com/health_check/

2026.01

略歴

福井県済生会病院 健診センター所長
ま え の こう じ
前野 孝治 医師

資格等(一部)

日本人間ドック・予防医療学会認定医、日本循環器学会認定循環器専門医、日本医師会認定健康スポーツ医、日本心臓リハビリテーション学会認定心臓リハビリテーション指導士
その他資格は以下からご確認ください。
<https://www.fukui-saiseikai.com/staff/entry-292.html>

