

# たんぱん通信

2025年  
Vol.66

## 『不整脈の検査』

内科部副部長 村上 究

内科を担当しております村上 究です。今回は不整脈の検査についてお話しします。

動悸の原因として不整脈があります。動悸が長時間続く場合、病院で心電図検査を行えば不整脈かどうかの診断が可能です。しかし、症状が数秒から数分で止まってしまう場合、病院で検査する時には症状が改善しており、心電図検査では不整脈を検出できません。

その場合、当院では以下のような検査を行います。

- 1日に1回は症状が出る場合：24時間連続記録心電図
- 1週間に1回は症状が出る場合：1週間連続記録心電図

しかし、1カ月に1回や1年に1回の動悸の場合は診断が難しいです。この場合、最近のアップルウォッチは不整脈検出機能を搭載しており、診断に役立つことがあります。高価ではありますが、今後さらにアップルウォッチを含むウェアラブルデバイスが普及し、動悸の原因が不整脈かどうかの診断がしやすくなると思います。

ずっと身に着けているのが大変だという方には、動悸を感じた時だけ使用する携帯型心電計があります。最近では様々な形のもので販売されています。以前から使われているのがオムロン携帯型心電計HCG-801です。新型も発売されており、平らな棒状のものを左右の手で持って測定し、スマホと連携するオムロン携帯心電計HCG-8060Tがあります。海外ではカード型のもの（KardiaMobile Card）もあります。いずれも高価ですが、動悸が出た時にすぐに記録し、病院に持参いただいで診断につながる場合があります。

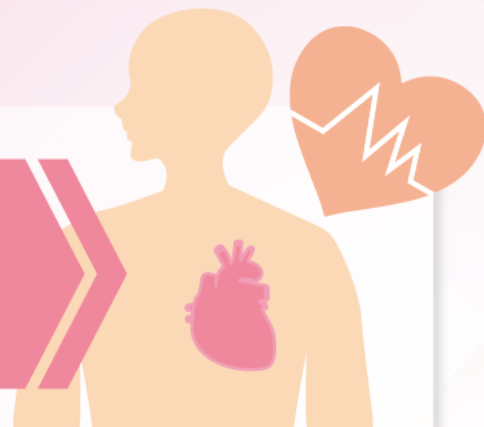
まとめますと

- 動悸が長く続いている時は、すぐに近くの病院で心電図検査を受けましょう。
- 1日1回以上の動悸があれば、24時間連続記録心電図を行います。
- 1週間に1回以上の動悸があれば、1週間連続記録心電図を行います。
- 1カ月に1回や1年に1回など頻度が少ない時は、高価ではありますが、心電図を計測できるアップルウォッチや携帯型心電計なども診断に役立ちます。

最後に、携帯心電計はまだまだ正確に記録できないことがあったり、動悸の原因は不整脈だけではないため、状況に応じて他の検査も検討させていただきます。迷った時は病院にご相談ください。よろしく申し上げます。



# 健康寿命を延ばすために 自分で脈を触れてみよう!



臨床検査室長 塚田 孝法

心房細動という病気をご存じですか？ 心臓の心房という部位が細かく痙攣し、心臓が血液を十分に送り出せなくなる病気です。さらに、心房細動が原因でできた心臓内の血の塊(血栓)が動脈を通り脳に流れて発症する「心原性脳塞栓症」は、命にかかわる大きな脳梗塞につながる事が多く、一命をとりとめても麻痺や寝たきりなど重い後遺症が残る可能性が高い脳梗塞です。

この「心原性脳塞栓症」の原因となる心房細動は、常に心房細動の状態である持続型心房細動であれば1回の心電図記録で診断は容易です。しかし、心房細動が起きてもすぐに治まるタイプの発作性心房細動は、「心原性脳塞栓症」に対する危険度が、持続型心房細動とあまり変わらないと言われているわりには、健康診断などの単発の心電図記録で必ず診断できるとは限らない厄介な病気です。

さらに、心房細動患者の約4割は無症状であると言われていることから、心房細動は、見過ごされやすい病気と言えます。心房細動の早

期発見には、息切れや動悸などの自覚症状を軽視しないこと、自分で脈を触れる検脈や心電図記録など、早い段階から自分で脈をチェックすることが重要であると考えられています。

ところで、自分で脈をチェックしたことがありますか？ 下図のような方法で、簡単に自分の脈を触れることができるので試してみてください。脈が速い、遅いということも当然わかりますが、心房細動という病気の脈は、「脈がばらばらに打つ」と表現される状態になります。脈に規則性がなくなり、長短・強弱不規則に脈が触れるようになるので、経験がない方でもおかしいと気づきやすいと思います。

日本脳卒中協会や日本不整脈心電学会が中心となって心房細動の啓発活動を行っています。心房細動の早期発見は、「心原性脳塞栓症」「心不全」、そして「寝たきり」になるのを予防し、健康寿命を延ばすことが期待できます。まずは、「検脈」。皆さんも習慣化してみたいはいかがでしょうか。

## ★脈をチェックする方法(自分でチェックをする場合)

1



脈をチェックする際は  
手首の動脈を使う

2



手首を少し曲げて手首の  
「しわの位置」を確認する

3



しわの位置に、反対の手の  
「薬指」の先が来るように  
人差し指、中指、薬指の  
3本を当てる

4



15秒ぐらい  
脈拍を触れてみて  
間隔が「規則的」かどうか  
を確認する

注) イラストは、左手首を使って脈をチェックする時のイメージ

出典：心房細動週間ウェブサイト



# 災害発生後の断水時における 早期の災害トイレ対応の必要性



地域包括ケア病棟看護師長 災害看護専門看護師 窪田直美

2024年1月1日16時10分にマグニチュード7.6最大震度7の令和6年能登半島地震が発生しました。被災された方々並びに関係者の方々に心よりお見舞い申し上げます。

この地震での人的被害は死者412人で、うち災害関連死は185人となっています（消防庁情報2024年10月29日14時）。災害関連死の要因は、劣悪な避難生活による持病の悪化や廃用症候群の進行などが多いです。特に断水による影響は大きく、この地震では金沢市で1月11日まで、輪島市、珠洲市では5月31日（早期復旧困難地区除く）まで長期断水となりました。飲料水のみならずトイレなどの生活用水が確保できないことは、脱水、感染症などの重篤な健康障害を引き起こします。



過去の災害でも災害トイレ対応の重要性がいられていますが、今回急性期に医療チーム（DMAT）で

活動した被災病院でも同様に災害トイレ対応に苦慮されておりました。自身も活動中に尿取りパッドで排泄せざるをえず、とてもストレスでした。災害発生直後には患者さんや自分の命を守ることを優先しますが、その後早急に災害トイレ対応を行うことも大事です。皆様も平時から断水の備えとして、キャンプや山登りなど、楽しみながら限られた水での生活体験をしておくとうよいと思います。



当院は、毎年総合防災訓練を実施しています。2024年度は地域の方を模擬患者さんとして募集しました。今後も開かれた地域の病院として、地域の皆様と連携して災害拠点病院としての役割を担って参りたいと思います。

## 公立 丹南病院

〒916-8515 福井県鯖江市三六町1丁目2-31

TEL 0778-51-2260 FAX 0778-52-8620

メールアドレス info@tannanhp-jadecom.jp

https://www.tannanhp-jadecom.jp/

### 公立丹南病院 在宅事業部

居宅介護支援事業所 TEL 0778-51-5411

訪問看護ステーション TEL 0778-52-2050

〒916-8515 福井県鯖江市三六町1丁目2-31 FAX 0778-52-2151

メールアドレス zaitaku@tannanhp-jadecom.jp

通所リハビリテーションセンター なごみの里 TEL 0778-51-5234

〒916-8515 福井県鯖江市三六町1丁目2-31 FAX 0778-51-8242

メールアドレス nagominosato@tannanhp-jadecom.jp

病児・病後児保育所「えくぼ」 TEL 080-6367-6567

