

2018年3月5日

報道関係各位

公益社団法人 日本脳卒中協会  
 一般社団法人 日本不整脈心電学会

## 2018年心房細動週間テーマ 「脈をとって、脳卒中、認知症、心不全を予防しよう！！」

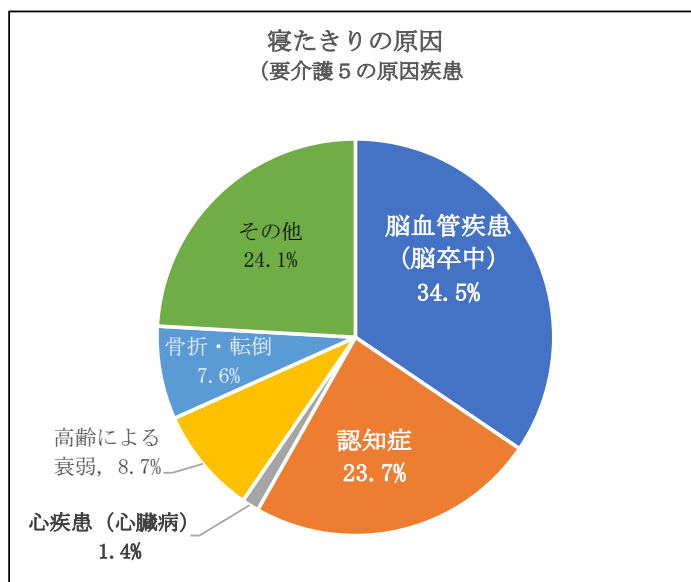
公益社団法人 日本脳卒中協会（所在地：大阪市阿倍野区、理事長：峰松一夫、以下「日本脳卒中協会」と、一般社団法人 日本不整脈心電学会（所在地：東京都千代田区、理事長：平尾見三、以下「日本不整脈心電学会」）は、心房細動から生じる脳梗塞を予防するために、2014年、「脈の日（3月9日）」から1週間を「心房細動週間」とすることを提唱し、啓発活動を行っています。2018年心房細動週間のテーマは、心房細動が脳卒中のみならず認知症や心不全の危険因子でもあることを知っていただくために「脈をとって、脳卒中、認知症、心不全を予防しよう！！」としました。

### 心房細動は「寝たきり」となりやすい病気の原因の一つです

不整脈の一種である「心房細動」でなぜ「寝たきり」になるのでしょうか？それにはまず「寝たきり」の原因として多い病気を知る必要があります。図は平成25年国民生活基礎調査による「要介護5（寝たきり）」の原因となった病気の割合を示したものです。この図から、「脳卒中」と「認知症」が半数以上を占めていることがわかります。また「心臓病」も見られます。

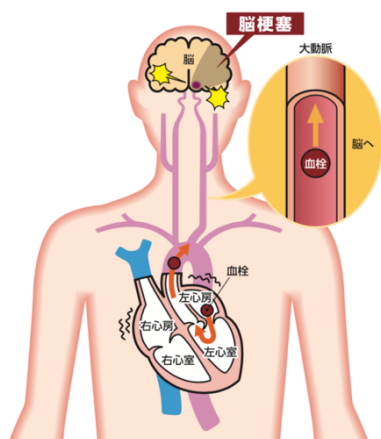
「心房細動」は「脳卒中」「認知症」の原因となり得る不整脈で、さらに「心臓病」の一種である「心不全」を起こしやすいことが知られています。

一部の人は動悸、めまい、息切などを感じることがありますが、実は半数以上の方は全く自覚症状がありません。



### 心房細動は「脳卒中」の原因の一つです

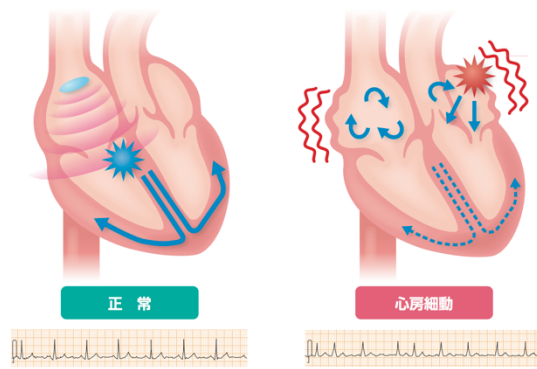
「脳卒中」のうち最も多い種類である「脳梗塞」は、脳や頸の血管が詰まることで起こります。「心房細動」があると心臓の中（左心房）に「血の塊（血栓）」ができやすくなり



ます。この血栓が心臓から脳や頸の血管に流れていき、血管を詰まらせてしまうと「**脳梗塞**」が起こります。このようにしておこる脳梗塞は心原性脳塞栓症と呼ばれ、症状が重く「**寝たきり**」になりやすいことが知られています。また「**命を落とす危険性**」も高い脳梗塞です<sup>1)</sup>。

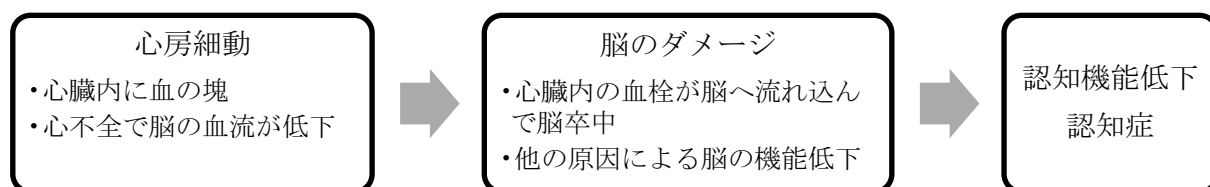
### 心房細動は心臓の働きを悪くする原因の一つです

息切れやむくみ、そしてこのような症状がだんだん悪くなって命を縮める状態が「**心不全**」です。全身に血液を送る心臓の病気である「**心臓病**」で起こりますが、「**心房細動**」は心臓の細胞に変化を起こすため「**心臓の働きを弱くする**」ことがあります。その結果「**心不全**」を起こして「**寝たきり**」や「**寿命を縮める**」危険性が高まります<sup>2)</sup>。



### 心房細動は認知症の危険性を高めます

様々なことを正しく理解して適切に実行する能力を「**認知機能**」と呼び、この機能に問題が起こることを「**認知機能障害**」、「**認知症**」と言います。脳に広くダメージが起こるとこの病気、症候が起こりやすくなります。「**心房細動**」で「**脳卒中**」が起こることがありますが、「**脳卒中**」は「**認知症**」の原因でもあります。また「**心房細動**」は心臓の最も重要な働きである「**血液を全身に送るポンプ**」としての機能が悪くなるため、脳の血液が足りなくなったり、脳が痩せたりすることが知られています。これらの原因により「**認知症**」が起こりやすくなります<sup>3)</sup>。



### 心房細動を見つけるために、まず脈に触れることから始めましょう

心臓の動きと一致して血管は脈を打ちます。「**心房細動**」は脈の間隔が不規則になる不整脈なので、自分で脈に触れることで存在を疑うことができます。図のように親指側の手首のし

わの部分に指3本（人差し指、中指、薬指）をあてることで脈を測ることができます。この時、指先を少し立てると分かりやすいです。また自動血圧計で脈の不整を検知するものもありますので、これも脈をみる有用な方法です。1～2分自分の脈を触ってみて、不規則だったら不整脈の疑いです。「心房細動」かどうか、お医者さんに相談して是非心電図検査を受けてください。

もし「心房細動」がみつかったら、「血栓（血の塊）」を出来にくくする薬（抗凝固薬）や、脈を整える薬、脈打つ速さを調節する薬、カテーテル（細い管）による治療（カテーテルアブレーション）で、「脳卒中」「心不全」「認知症」、そして「寝たきり」になるのを予防しましょう。

詳しくは YouTube 検索「脈とりで寝たきり 予防」、「<http://www.shinbousaidou-week.org/selfcheck.html>」をご覧ください。



### 心房細動に関する最近の動向

原因不明の脳梗塞は全体の 20～40%を占めるといわれています。これらの患者を心電図で丹念に調べると、高率(25%)に無症状の心房細動発作が見つかることがわかりました<sup>4)</sup>。本人も気が付かないうちに心房細動を起こし、心臓の中に血栓(血の塊)が出来てしまい、それが原因となって心原性脳塞栓を起こしてしまったと考えられます。

これらの脳梗塞を予防するために、早めに心房細動を見つけ、適切な抗凝固薬(血液が固まりにくくする薬)による治療を受ける必要があります。しかし、心房細動は症状がない場合も多く、心電図でも発作が起こっている時しか異常が出ないため、診断がとても大変です。このため、原因不明の脳梗塞を発症してしまった患者さんには、心房細動を見つけるためにとても小さな心電計を皮膚の下に植え込むこともあるほどです。脳梗塞になってしまう前に、自分で脈拍をチェックして、無症状の心房細動を見つけて、脳梗塞予防の治療を始めることが重要です。

近年までワルファリンが唯一の抗凝固薬でした。ワルファリンはそれぞれの患者毎にその人に合った投与量を調節して効き目をコントロールしますが、時にこれが難しく、効果不十分で脳梗塞を起こすことや、強く効きすぎて脳出血等の合併症をおこすこともあります。このため「直接作用型経口抗凝固薬」が開発されました。これらはワルファリンよりも使いやすく、かつ同等以上の効果・安全性が期待できます<sup>5-8)</sup>。これらの薬により、治療が必要な患者に適切な抗凝固療法が届けられ、心房細動とうまく付き合っていけるようになることが期待されます。

また、カテーテル(細い管)を用いて不整脈の原因となっている部位を焼灼し、心房細動を治す治療(カテーテルアブレーション)も広まっています。使用するカテーテルも進化しており、従来の細かいカテーテルによる焼灼の他に、バルーンを使って焼灼したり凍結したりする方法も開発されました。特に「心不全」を起こしている方はこの治療で寿命が延びることも証明されました<sup>9)</sup>。本邦では年間4万人以上の方がこの治療を受けています。ただし、発作性心房細動に対する有効性は70%程度であり<sup>10)</sup>、この治療に向かない場合もあるので注意が必要です。

心房細動の治療は選択肢が増えていきますので、「脈とり」で心房細動を見つけて、専門医に相談して、より良い治療方法を選択することがとても大切です。

## 参考文献

- 1) J Stroke Cerebrovasc Dis 2016;25:1829-1837.
- 2) BMJ 2016;354:i4482.
- 3) J Cardiovasc Electrophysiol 2017;28:958-965.
- 4) Neurology 2013;80:1546-1550.
- 5) N Engl J Med 2010;363:1875-1876.
- 6) N Engl J Med 2011;365:883-891.
- 7) N Engl J Med 2011;365:981-992.
- 8) N Engl J Med 2013;369:2093-2104.
- 9) N Engl J Med 2018;378:417-427.
- 10) Circ J 2014;78:1091-1096.

## 2018年「心房細動週間」啓発事業

「心房細動週間・脈の日」のポスターを作成し、日本脳卒中協会および日本不整脈心電学会会員の所属する医療機関を中心に掲示します。

「心房細動週間」のウェブサイト <http://shinbousaidou-week.org> にて、一般市民向けの情報を掲載し、自分で脈をチェックする方法の動画も掲載しています。この動画については、より多くの方に見ていただくためにインターネットの動画サイトにも投稿しての、是非ご覧ください（YouTube 検索「脈とりで寝たきり予防」）。加えて、医療・保健従事者が啓発活動に利用できる資料（心房細動週間のポスター等）をダウンロードできるようにしています。

## 公益社団法人 日本脳卒中協会について

脳卒中に関する正しい知識の普及および社会啓発による予防の推進ならびに脳卒中患者の自立と社会参加の促進を図り、国民の保健、福祉の向上に寄与することを目的とし、1997年3月に任意団体として設立されました。2005年3月に社団法人として認可後、2012年10月1日に公益社団法人に移行しました。2017年3月現在、46都道府県に48の支部があり、脳卒中を発症した患者さんやご家族を始め、医療従事者、行政・福祉関係者、一般の方々への情報提供や調査研究活動などを行っています。日本脳卒中協会に関する詳細は、ホームページ (<http://jsa-web.org>) をご参照ください。

## 一般社団法人 日本不整脈心電学会について

1986年、心臓ペースメーカー等に関する調査・研究事業を目的とし、日本心臓ペースング学会として設立されました。1995年に日本心臓ペースング・電気生理学会に改称され、2005年9月に特定非営利活動法人日本不整脈学会として認可、2015年に日本心電学会と合併して一般社団法人日本不整脈心電学会となり、現在に至っています。心臓病、とくに不整脈に関する研究・発表および講演・研修・セミナー等の開催、不整脈を中心とした出版等の啓発普及事業、不整脈に関連する学術調査・研究事業、そして心臓病の診断・治療に係わる人材育成を行うとともに、学術文化および医療の発展に寄与することを目的とし、鋭意活動を行っています。日本不整脈心電学会に関する詳細は、ホームページ (<http://new.jhrs.or.jp/>) をご参照ください。

以上

お問い合わせ先  
公益社団法人日本脳卒中協会  
TEL: 06-6629-7378