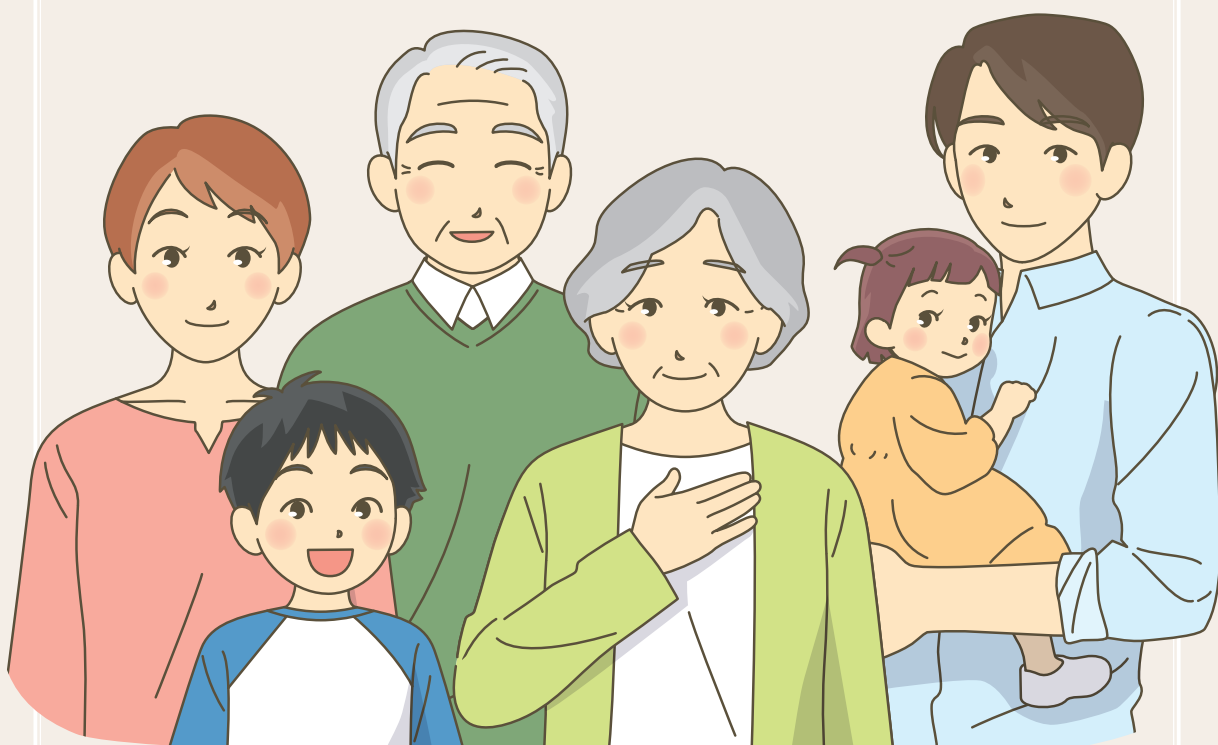


# 心房細動 の患者さんへ

監修：心臓血管研究所 名誉所長 山下武志先生



# 心房細動という病気をご存じでしょうか。

2015年に実施されたアンケート調査では、84.8%の人が「病名を聞いたことがない」または「病名を聞いたことはあるがよく知らない」と回答しています<sup>1)</sup>。

心房細動は不整脈の1種です。心臓の4つの部屋のうち、上2つの「心房」と呼ばれる部分で電気信号が乱れる病気です<sup>2)</sup>。

心房細動に気をつける理由は、この状態が長く続くと、<sup>のうこうそく</sup>脳梗塞を引き起こす可能性があるからです。

脳梗塞を含む<sup>のうそっちゅう</sup>脳卒中<sup>※</sup>は、寝たきりなどの最も介護度の高い介助（要介護5）を要する原因の1位となっています<sup>3)</sup>。

心房細動を正しく理解し治療することで、脳梗塞からご自身の命、生活を守りましょう。

※脳卒中は、脳の血管が詰まる脳梗塞と、脳の血管が破れておこる脳出血の総称

1) Akiyama H, Hasegawa Y. : Geriatr Gerontol Int. 2018;18(7):1100-1107

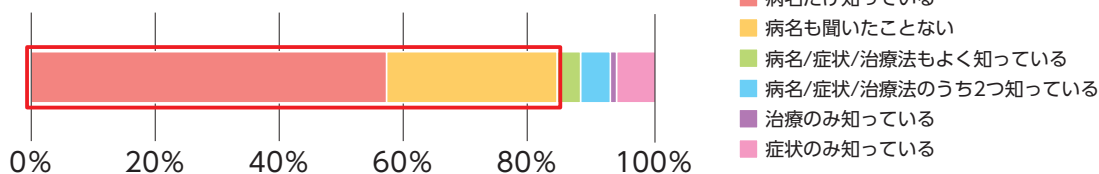
2) 心臓血管研究所コラム 心房細動

3) 2022年 国民生活基礎調査の概況 介護の状況

## 心房細動の認知度調査

### 心房細動の認知度

84.8%が心房細動を知らない



〔試験概要〕 回答が得られた日本人47,696人を対象にインターネットにて心房細動認知度調査を実施

1) Akiyama H, Hasegawa Y. : Geriatr Gerontol Int. 2018;18(7):1100-1107より作成

## 目次

---

- ① 心房細動の人はどれくらいいますか？
- ② 心臓はどんな働きをしていますか？
- ③ 心房細動がおこると心臓はどのようになりますか？
- ④ 心房細動の原因は何ですか？
- ⑤ 心房細動はどんな症状がありますか？
- ⑥ なぜ心房細動の治療をしなくてはいけないのですか？
- ⑦ 心房細動により脳梗塞になるとどうなりますか？
- ⑧ どのような人が脳梗塞になりやすいですか？
- ⑨ 心房細動の治療にはどのような方法がありますか？
  - ① 血栓を予防する治療
  - ② 心房細動を軽減するための治療
  - ③ 生活習慣の改善
- ⑩ 心房細動を早期に発見するにはどうすればいいですか？  
自分の脈をチェックしてみましょう！



# 1

## 心房細動の人は どれくらいいますか？

心房細動は不整脈の1種であり、中でも最もよくみられます。心房細動の有病率は年齢が上がるにつれて増加し、80歳以上では男性の4%、女性の2%以上が心房細動といわれています<sup>4)</sup>。

2020年、日本には97万人ほどの患者がいると推定されています<sup>4)</sup>。今後も、心房細動患者は増え続け、2050年には人口の100人に1人が心房細動患者となることが推定されています<sup>4)</sup>。

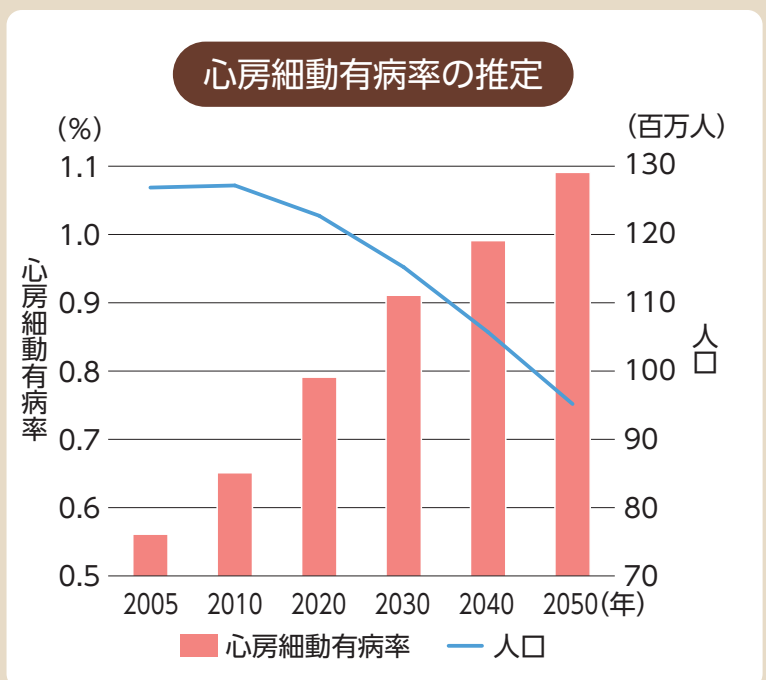
4) Inoue H, et al. : Int J Cardiol. 2009;137(2):102-107

### 心房細動有病率の推定

人口は減るにもかかわらず、心房細動の有病率は上昇していくと推定されています。

〔試験概要〕

40歳以上の日本人630,138人より心房細動患者数を推定



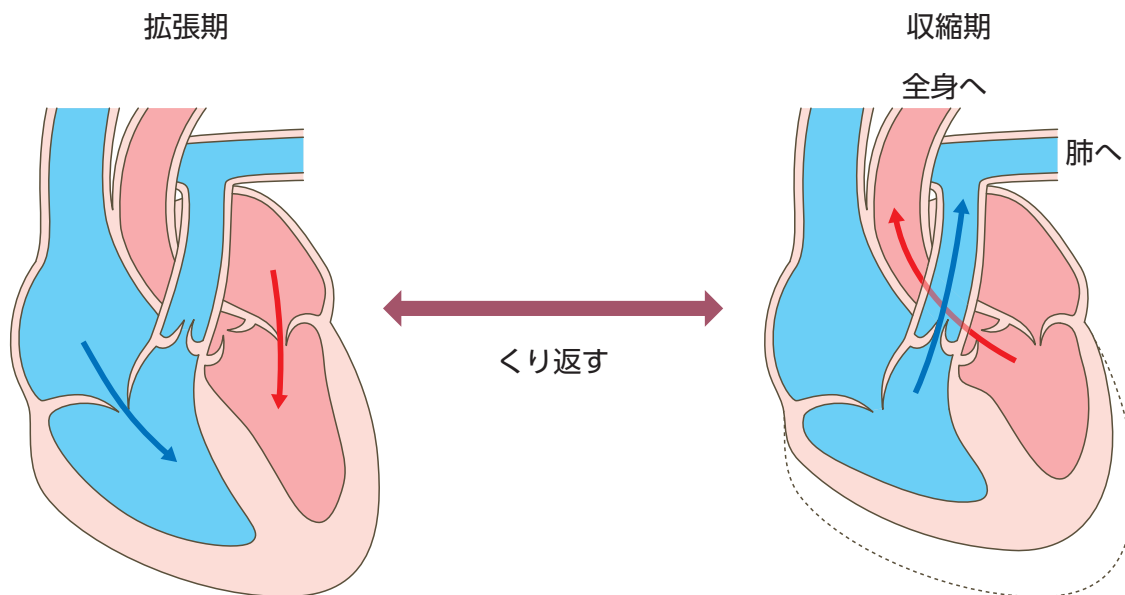
4) Inoue H, et al. : Int J Cardiol. 2009;137(2):102-107より作成

# 2

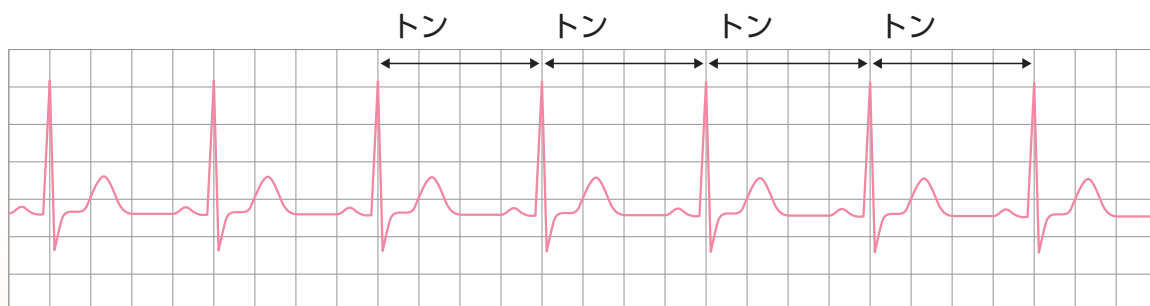
## 心臓はどんな働きをしていますか？

健康な心臓は、1分間に60～80回規則正しく拍動をくり返します。

1分間に5リットル、1日に7トンの血液を全身に送り出しています。



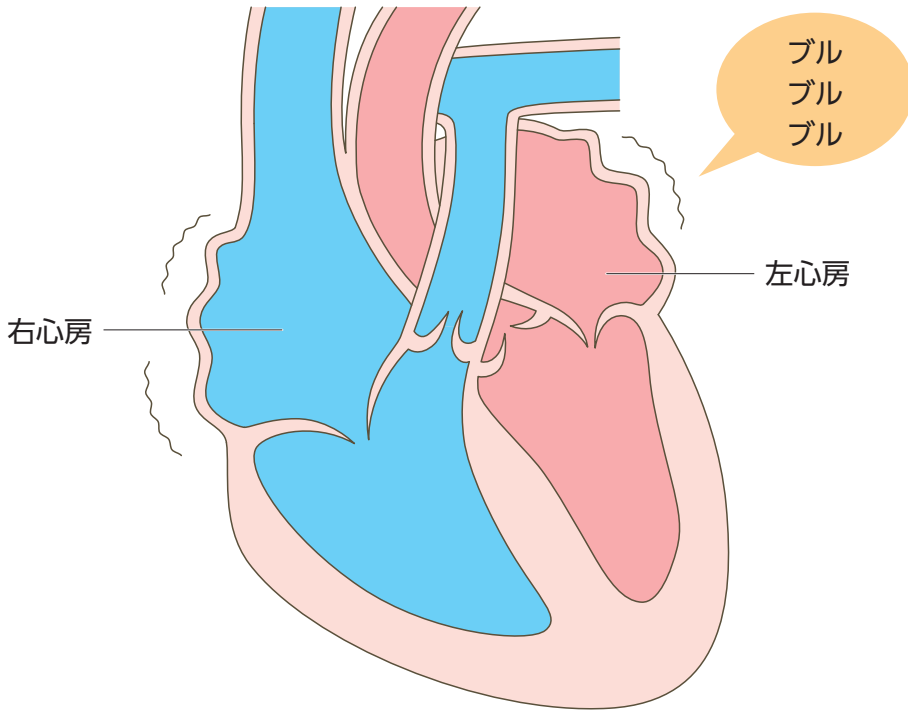
健康な心臓の心電図は、規則正しい間隔の波形となっています。



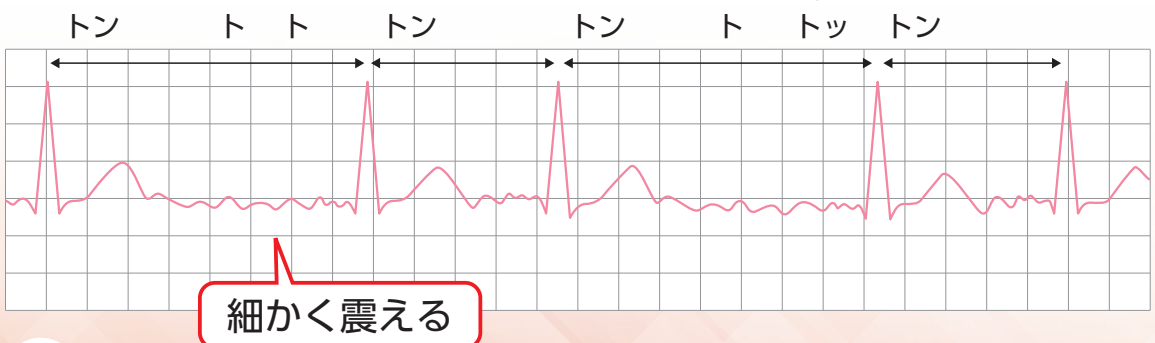
# 3

## 心房細動がおこると心臓は どのようなになりますか？

心房細動は、心臓の心房が痙攣<sup>けいれん</sup>するように細かく震える状態で、  
1分間に400～600回不規則に収縮します。



心房細動の心電図は、不規則な間隔の波形となります。

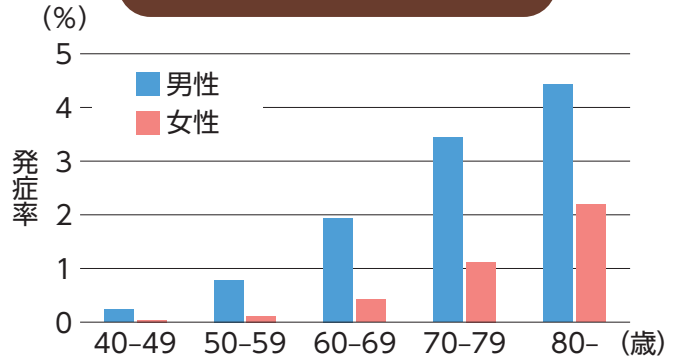


# 4

## 心房細動の原因は何ですか？

心房細動は、加齢が原因の1つといわれています<sup>4)</sup>。また、心房細動の発症は、女性よりも男性に多くなっています<sup>4)</sup>。  
心房細動をおこしやすいのは、下に示した危険因子を持っている方です。

年齢と心房細動発症率<sup>4)</sup>



### 危険因子

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 加齢 (高齢者)</li> <li>■ 肥満</li> <li>■ 糖尿病</li> <li>■ 慢性腎臓病</li> <li>■ 睡眠時無呼吸症候群</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 心身のストレス</li> <li>■ 過労</li> <li>■ 飲酒</li> <li>■ コーヒー</li> <li>■ 喫煙</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 心臓にかかわる循環器病</li> <li>● 高血圧</li> <li>● 心不全</li> <li>● 冠動脈疾患</li> <li>● 心臓弁膜症</li> </ul> |
|---|---|---|

4) Inoue H, et al. : Int J Cardiol. 2009;137(2):102-107より作成

## 肥満と心房細動発症率

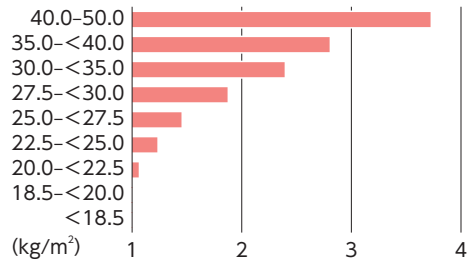
BMI<sup>\*</sup>が高いほど、心房細動の発症率が高くなります。

※Body Mass Index : 肥満度の指標

〔試験概要〕 (海外データ)  
1969～2005年のスウェーデン兵1,704,467人のデータを基にコホート研究を実施

BMIと心房細動発症率

(BMI 18.5- < 20.0の心房細動発症率を1とした場合)



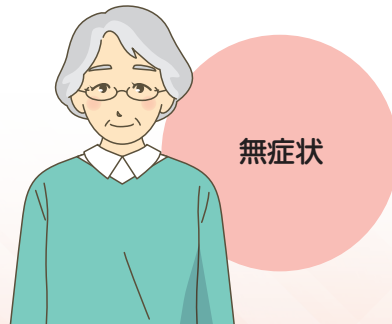
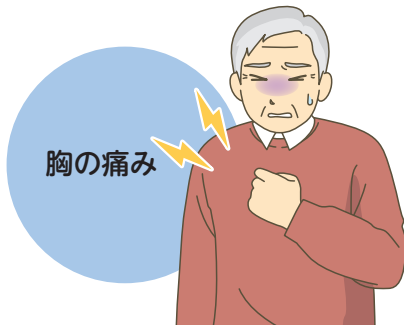
5) Djekic D, et al. : J Am Heart Assoc. 2022;11(21):e025984より作成

# 5

## 心房細動はどんな症状がありますか？

心房細動は、<sup>どうき</sup>動悸（ドキドキする）、<sup>ひんみやく</sup>頻脈（脈が速い）、胸の痛み、息切れ、めまいなどの症状があります。

一方で、約40%の方は症状が全くありません<sup>6)</sup>。



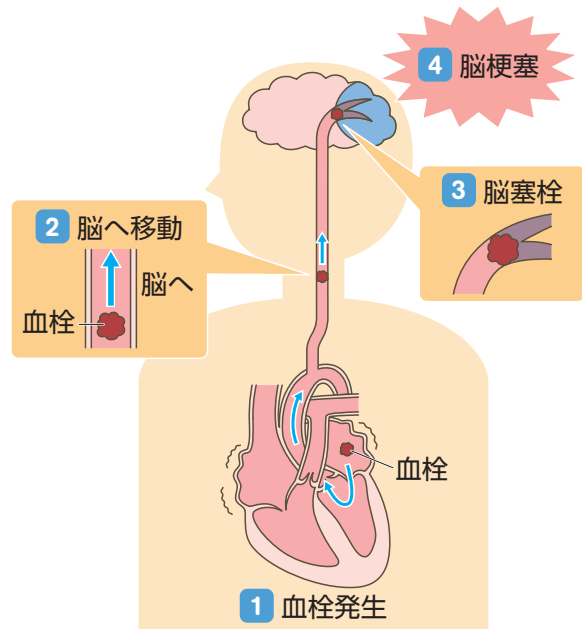
6) 日本循環器学会/日本不整脈学会合同ガイドライン 2020年改訂版 不整脈薬物治療ガイドライン P37より

# 6

## なぜ心房細動の治療をしなくてはいけないのですか？

心房細動により、脳梗塞をおこしやすくなるからです。

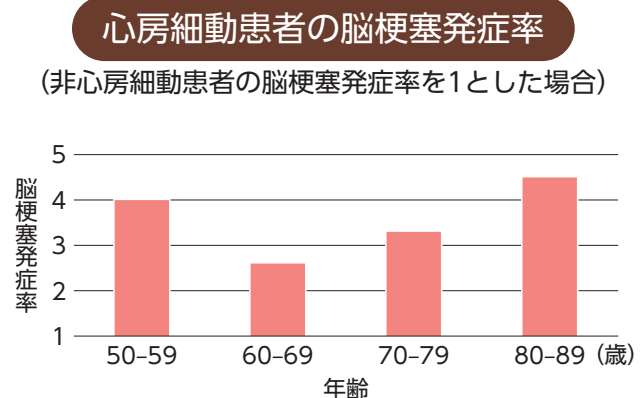
- 1 心房の痙攣したような不規則な収縮により、心房の血液の流れが悪くなり、血栓（けっせん血のかたまり）ができやすくなります。
- 2 血栓が血流にのって脳へ移動。
- 3 脳血管に詰まる（のうそくせん脳塞栓）。
- 4 **脳梗塞**をおこします。



### 心房細動と脳梗塞発症率

どの年代においても、心房細動のない人に比べ、心房細動を有している人は、脳梗塞発症率が高くなります。

〔試験概要〕（海外データ）  
1948年から5,209人（5,070人は循環器疾患の既往なし）を対象とし、2年毎に34年間、循環器疾患の調査を実施



7) Wolf PA, et al. : Stroke. 1991;22(8):983-988より作成

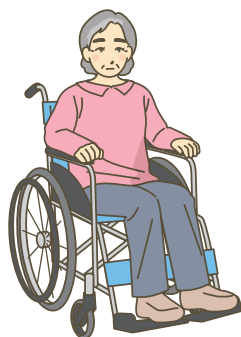
# 7

## 心房細動により脳梗塞になるとどうなりますか？

心房細動による脳梗塞は、約2人に1人が「介助が必要」、「歩行困難」、「寝たきり」となり、約20人に1人が亡くなってしまふ<sup>8)</sup> という報告もあります。脳梗塞のうち20～30%は心房細動が原因といわれています<sup>6)</sup>。



介助が必要



歩行困難



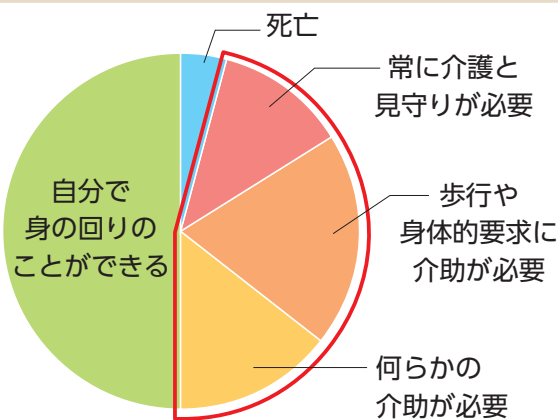
寝たきり

脳梗塞は予後が悪い病気です。寝たきりになったり、介助が必要になったりすると、ご家族の負担も増えることとなります。そのため、脳梗塞を予防することが重要になります。

6) 日本循環器学会/日本不整脈学会合同ガイドライン 2020年改訂版 不整脈薬物治療ガイドライン P41より

### 心房細動により脳梗塞を引き起こした患者の予後

約2人に1人が、介助が必要となります。



8) 脳卒中レジストリを用いた我が国の脳卒中診療実態の把握 (日本脳卒中データバンク) 報告書2025年 P15より作成

# 8

## どのような人が脳梗塞になりやすいですか？

下に示した危険因子がある人は脳梗塞になりやすいといわれています。

ご自身の脳梗塞リスクをチェックしてみましょう！

危険因子 (CHADS <sub>2</sub> スコア) <small>ちゃずつー</small>	点
<input type="checkbox"/> 心不全である、または心不全になったことがある	1
<input type="checkbox"/> 高血圧である	1
<input type="checkbox"/> 75歳以上である	1
<input type="checkbox"/> 糖尿病である	1
<input type="checkbox"/> 脳卒中（脳の出血）、またはTIA（脳の血管が詰まる発作）になったことがある	2

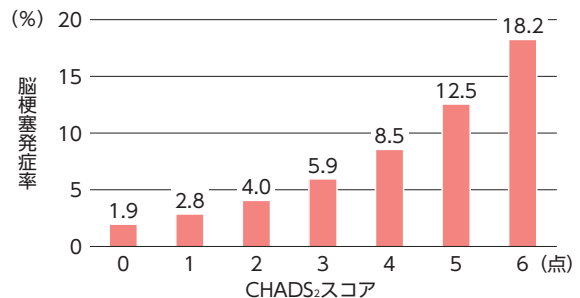


**1つでも該当すれば、医療機関を受診し  
脳梗塞の予防について先生にご相談ください。**

### 心房細動と脳梗塞発症率

危険因子に当てはまる数が多ければ多いほど、脳梗塞発症のリスクは高くなります。

#### CHADS<sub>2</sub>スコア別年間脳梗塞発症率



9) Gage BF, et al. : JAMA. 2001;285(22):2864-2870より作成

# 9

## 心房細動の治療には どのような方法がありますか？

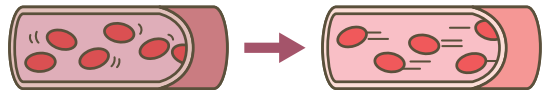
心房細動の治療には、

- ①血栓を予防する治療
  - ②心房細動を軽減するための治療
  - ③生活習慣の改善
- の3種類があります。

### 1 血栓を予防する治療

#### 抗凝固薬

このお薬は血栓を予防することで、  
脳梗塞を防ぎます。



#### 抗凝固薬の種類

##### お薬の働き方

- 直接トロンビン阻害薬
- 活性化第X因子阻害薬
- ビタミンK合成阻害薬

##### 飲む回数

- 1日1回
- 1日2回

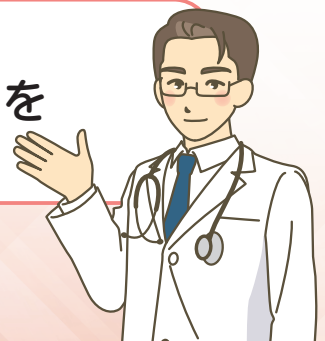
##### 血液検査

- 毎回必要
- 先生の判断で実施

##### 剤形

- 錠剤
- OD錠
- カプセル
- 細粒

抗凝固薬にも様々な種類があります。  
ご自身のライフスタイルに合ったものを  
先生と相談しましょう！



## このお薬は毎日続けて飲むことが重要です。

### 飲み忘れ防止

#### 一包化

同じタイミングに服用するお薬を1つにまとめてもらいましょう。



#### お薬カレンダー

お薬カレンダーの使用など薬剤師に相談しましょう。



#### お薬アプリ

- 服用時間をお知らせするアラーム機能
- 家族の薬管理機能などがあります。



### 抗凝固薬を服用中の注意点

抗凝固薬を服用すると、血栓を防ぎ脳梗塞を予防することができます。しかし、お薬が効きすぎると出血しやすくなることがあります。  
※次のような出血に気づいたら、すぐに先生に相談しましょう。

- 鼻血
- 歯ぐきからの出血
- 皮ふの紫色や赤色のあざ
- 内出血



## 2 心房細動を軽減するための治療

### 薬物療法（抗不整脈薬）

#### ● 心拍数を抑えるお薬

心房細動と付き合いながら、脈拍を抑えることで、動悸や息切れなどの自覚症状（P.8参照）や、心不全の悪化を防ぎます。

#### ● 心房細動を抑えるお薬

心房細動の原因となっている異常な電気信号を抑えて、正常な拍動に戻します。



## 抗不整脈薬服用中の注意点

※次のような症状に気づいたら、すぐに先生に相談しましょう。

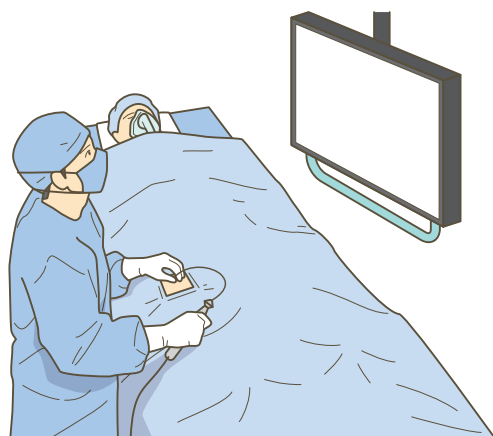
- 動悸（ドキドキする）
- 頻脈（脈が速い）
- 徐脈（脈が遅い）
- めまい
- 疲れやすい



## 非薬物療法（カテーテルアブレーション）

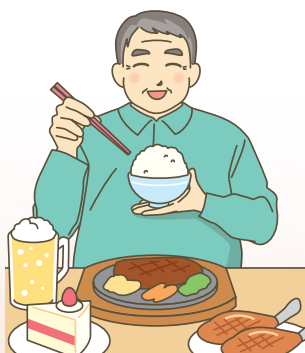
カテーテルという器具を用い、心房細動の起源となっている心筋細胞を焼灼<sup>しょうやく</sup>したり、凍結したりすることで、乱れた電気信号を止める治療です。外科手術と異なり大きく切ることはないため、身体への負担が少なく、短い入院で治療できます。

※焼いて治療すること

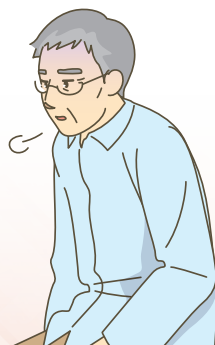


## 3 生活習慣の改善

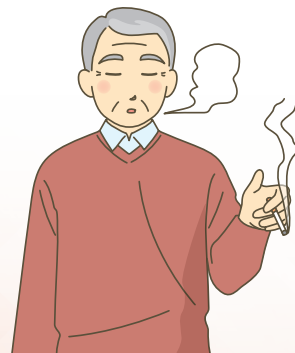
心房細動には、高血圧、糖尿病、睡眠時無呼吸症候群などの疾患が関係しています。危険因子である過食・飲酒、コーヒー、喫煙を控えましょう。また、疲れやストレスをためない生活を心がけましょう。



過食・飲酒



過労



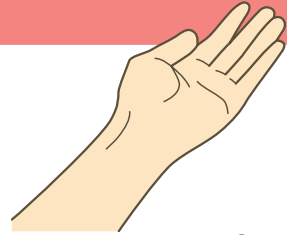
喫煙

# 10

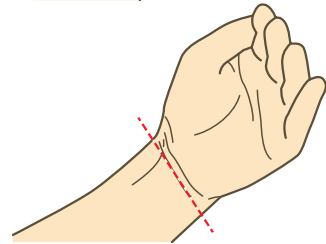
## 心房細動を早期に発見するにはどうすればいいですか？

自分の脈をチェックしてみましょう！

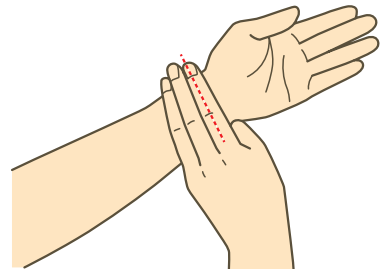
1 左手の手のひらを上に向けて準備します。



2 左手首を少し曲げ、左手首のしわを確認します。



3 しわの位置に薬指の先がくるように、右手の人差し指、中指、薬指の3本を当てます。



4 15秒ぐらい脈拍をチェックして、間隔が規則的かどうか、確かめましょう。

規則的な脈



問題ありません

不規則な脈



心房細動の疑いがあります

自覚症状や脈のセルフチェックで心房細動が疑われる場合には先生に相談しましょう。

医療機関・薬局名

