

動悸、息切れについて

8, 9 合并号



E-MAIL
nakagomi@cna.ne.jp
URL
<http://www.cna.ne.jp/~nakagomi/>

□強い □弱い □ときどき強弱が混じる

どのような時に動悸があらわれるのか。症状が出たときの状況や最近の体調などを思い出してみてくださ。い。その場で症状を記載していただく。と受診時に診断の助けになります。

また、症状が出るきっかけによつて、原因が心臓にあるのか、その他の問題なのかを、ある程度推測することができます。たとえば、高熱が出たり飲酒したりすると脈は速くなります。これは体が興奮することによつて生じるものです。普通の場合には心配はなく、解熱や沈静で動悸は消失します。

若い世代の女性で、やせてきたり、汗を大量にかいたり、眼球が飛び出してくるなどの症状をとまなうときは、細胞の新陳代謝にかかわる甲状腺ホルモンの分泌が、異常に多くなつてい

る可能性があります。甲状腺機能亢進症という病気を疑います。

動悸の原因が心臓にある場合、そのほとんどは整脈の不整です。よくみられるのは脈が飛ぶタイプの不整脈で、期外収縮と呼ばれます。心臓にもともと病気がない場合にも治療をする必要はありませんが、心臓に病気を有する場合に危険な不整脈に移行することがあります。心室細動という不整脈は、のように突然死に至る可能性があります。不整脈もあり、そので注意が必要です。そこで、脈の不整をみつけたら一度は循環器科で心臓に病気があるかどうかを検査してください。

危険度が高く、できるだけ早く受診したほうがいいのは、脈拍が一分間に100回以上になったり、反対に40回以下になったりする場合です。脈拍が100回以上までに上昇する心房細動や心房粗動では放置しておくとし、不全を起こす可能性があり、ます。また、こうした不整脈では脳梗塞などの命にかかわる病気を引き起こすこともあります。

動悸のみならず胸痛や息苦しさなどが出現する時にはさらに危険度が高くなります。

脈の状態とその他の症状で危険度は？

◇脈が完全に乱脈れる↓
心房細動

脈が一分間に150～200回まであがる。長く続くと血栓ができて、脳梗塞をひきおこします。心臓が疲労して心不全を生じたりします。

◇むくみ、呼吸困難、動悸↓心不全

心臓の血液ポンプ機能が弱り、拍動が増え、脈が速くなる状態です。心臓弁膜症や心筋疾患のおそれがあります。

◇胸の圧迫感、痛み、息苦しさ、動悸↓狭心症

階段を上がったり、重いものを持ったりすると、胸痛とともに動悸がおこる状態では冠動脈疾患のおそれがあります。

◇脈が数えられないほど速い↓頻脈性不整脈

突然脈拍が一分間に120回以上になると心室細動を引き起こすことがあります。

◇脈拍30～40回/分、めまい、失神↓徐脈性不整脈

脈が遅くなり、一分間に30～40回に落ちる。心臓から送り出される血液が少なくなり、失神やめまいひきおこします。

★息切れのしくみ

全力で走るなどの激しい運動をしたときは、だれでも息が切れてハハハと呼吸が荒くなります。しかし激しく動いたわけでもないのに、息が切れて胸が苦しくなったり、空気が足りない感じがしたりする場合は、体内になんらかの異常が起きています。

肺と心臓は血管によってつながっています。私たちは呼吸によって空気中の酸素を取り入れています。酸素は血液を介して全身に送り届けられます。体内をめぐるてきた血液は、心臓にもどつてから肺に流れます。肺で

二酸化炭素と酸素を交換してから心臓に戻り、再び全身へと送られます。

呼吸器や循環器の病気では体が必要としている量の酸素を供給できず、体内が酸素不足になることがあります。それが、息切れという症状になってあらわれます。

心不全では、息切れや呼吸困難が出現します。血液を送り出す力が弱いため、血液が肺にたまりたりして呼吸に異常が生じます。この場合、手足の冷えやむくみ、仰向けになると苦しくなる、起きあがって座っているとき息ができる、体重増加、尿量減少などの症状をともないます。

動悸、息切れ、胸の痛みがおこったらずに病院に行くことです。どんな病気にも例外はなく、早期発見、早期治療が大切です。早め原因を特定できれば生活習慣のなかで対処できることがたくさんあります。逆に、いくら医療技術が進化したとはいえ、悪化すれば

するほど治療は難しくなり、時間も体力も費用も必要となります。

どうしよう、大丈夫かな、と思つたら、そして、症状が繰り返されたら、一度病院を受診しましょう。

【今月の記事 看護師長 根元】

編集後記

今、「バーニャカウダ」にハマってます（バーニャはソース、カウダは温かいという意味）。味のイタリア料理だそうです。オリーブオイル、にんにく、アンチョビを煮立て、生クリームと混ぜた温かいソースに野菜スティックやカリカリに焼いたフランスパンなどを付けながら食べるのですが、簡単に作れて美味しいんです！材料も全て近所のスーパーで揃うので、まだ食べたことのない方、野菜不足の方、夏バテしてる方、レシピ教えます♪

【事務長 奈良】