

ドキドキしたら、脈を確かめましょう



しんぼうさいどう

「心房細動患者さんの脳をまもろうプロジェクト」

脳梗塞などの脳卒中は、わが国の死因の上位を占めており、寝たきりや要介護となる最大の原因です。「心房細動」は重い脳梗塞の原因となります。心房細動によりできた血のかたまり（血栓^{けっせん}）が脳に運ばれ、血管を詰まらせやすいためです。

超高齢社会であるわが国では、心房細動の患者さんが急増しています。本プロジェクトは、ひとりでも多くの方が心房細動について正しく理解し、心房細動に早く気づいて、脳梗塞の予防を含めた治療を早期に開始していただくことを目的としています。

心房細動について正しい知識が広がり、心房細動による脳梗塞から多くの命や生活を守るための一助になることを期待しています。



監修：公益社団法人
日本脳卒中協会
顧問 山口 武典 先生

「心房細動患者さんの脳をまもろうプロジェクト」についての詳しい情報は

心房細動による脳梗塞を予防する

検索

www.stop-afstroke.jp



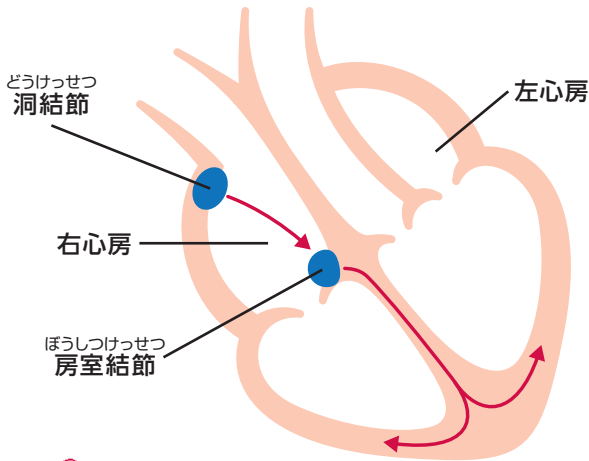
脳卒中の予防と患者・家族の支援をめざして
公益社団法人
日本脳卒中協会
The Japan Stroke Association



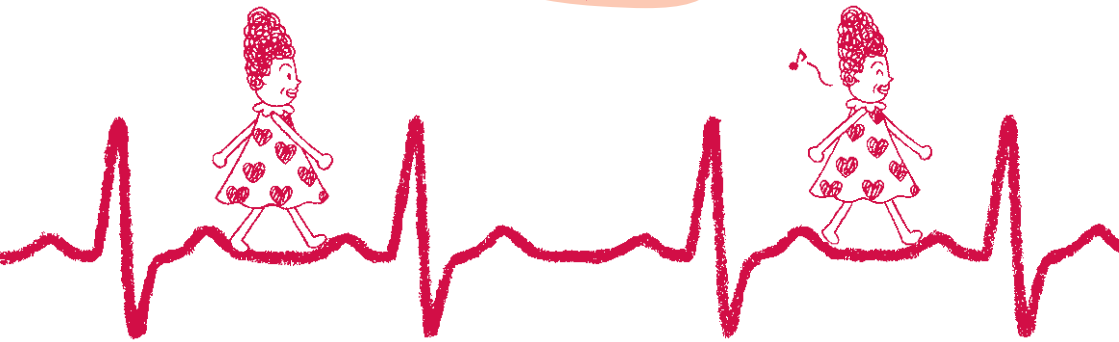
正常な心臓の動きは？

正常な心臓は、 規則正しいリズムで動いています

正常な心臓は、全身に血液を送り出すために規則正しく拍動しています。一般に、脈拍は成人で1分間に60～100回の範囲にあります。



心臓を拍動させるための興奮刺激は、右心房にある洞結節で発生し、房室結節を経て伝えられ、心室を収縮させます。



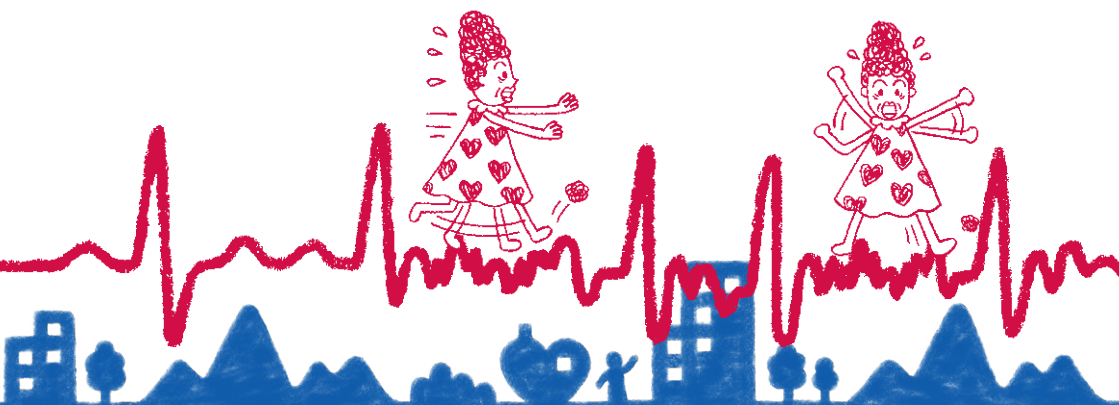
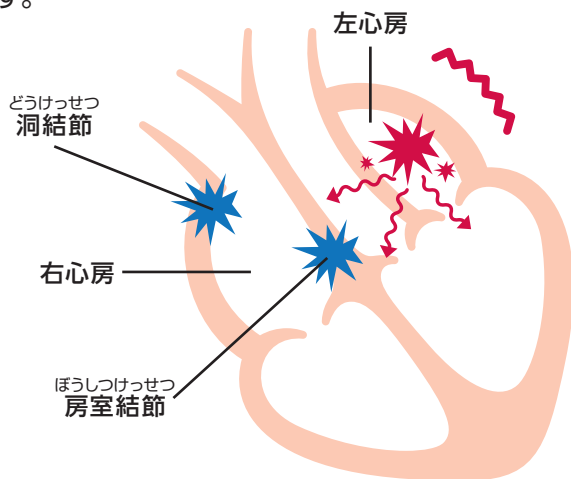


しん ぼう さい どう

心房細動がおこるとどうなる

心房細動は、心房がけいれんするように
小刻みにふるえている状態です

心房細動とは、心臓が規則正しく拍動できない「不整脈」の一種で、心臓の「心房」と呼ばれる部屋全体がけいれんするように小刻みにふるえ、心臓の規則正しい拡張と収縮ができなくなった状態をいいます。



の？

しんぼうさいどう

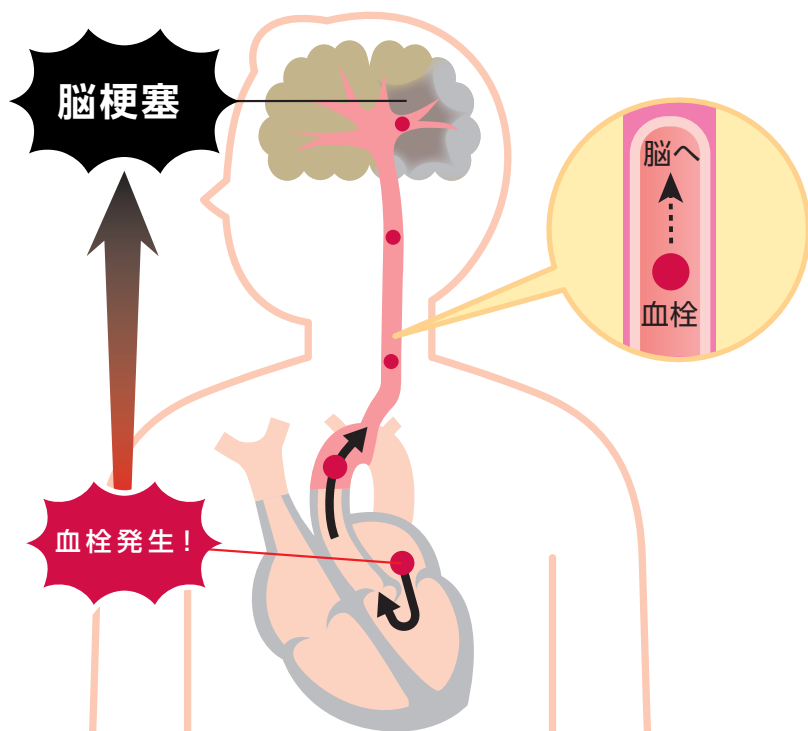
心房細動では、心房内に血のかたまりが できやすくなり、それが脳梗塞の原因になります

心房細動があると、心房内の血液の流れが滞り、

心房内に血のかたまり（血栓）ができやすくなります。

その血栓が血流によって脳に運ばれ、脳の血管を詰まらせると、

脳梗塞（心原性脳塞栓症）をおこします。





しん ぼう さい どう

心房細動の自覚症状は？

心房細動では、 動悸や息切れなどの症状がみられます

心房細動では、ドキドキと動悸がするほか、息切れやめまい、疲労感などの自覚症状があらわれます。

● 心房細動であらわれやすい症状



ドキドキする
(動悸)



息切れ



めまい・ふらつき



疲労感



しん ぼう さい どう

心房細動がおきたら 脈はどうなるの？

心房細動では、特徴的な脈がみられます

心房細動がおきているときに脈にふれると、不規則であったり、弱く数えられないこともあります。

動悸がしたら、脈を確かめてみましょう。

● 心房細動を疑う脈拍

- ・脈が弱い
- ・脈が不規則
- ・脈が数えられない

脈のはかり方

自分自身で脈をチェックする場合は、手首の親指の付け根部分に3本の指（人差し指、中指、薬指）を当てて、拍動が規則的かどうかを確認します。

日本脳卒中協会では、脈の自己チェックの方法をウェブ上で紹介しています。

「心房細動週間」で検索してください。



心房細動週間

検索





しんぼうさいどう

どうして心房細動になるの？

心房細動の原因は、 しんぞう 心臓の病気ばかりではありません

心房細動は、心臓に病気がある場合だけでなく、ストレスや不規則な生活習慣が原因で引き起こされることがあります。このほかにも、加齢、あるいは高血圧、糖尿病、メタボリック症候群といった病気の合併など、さまざまな原因が考えられます。

心臓に関係するもの

心臓の病気がある人や、血圧の高い人は要注意。

高血圧

心不全

弁膜症

心筋梗塞

心臓に関係しないもの

生活習慣の乱れも関係する。

加齢

糖尿病

慢性腎臓病

アルコール

喫煙

肥満

メタボリック
症候群



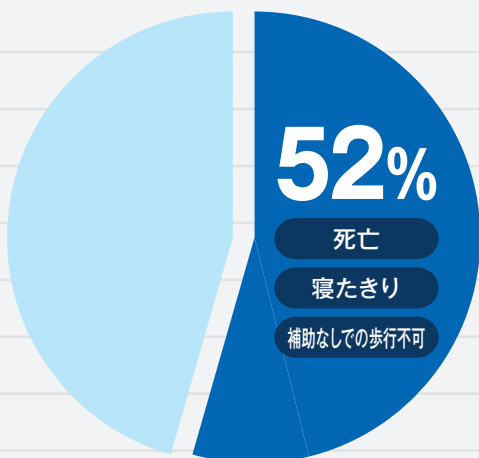
脳梗塞がおこると どうなるの？

心房細動が原因でおこる脳梗塞では、
52%の方が死亡、寝たきり、要介護となっています

心房細動が原因でおこる脳梗塞は重症化しやすく、
命にかかわるだけでなく、
重い後遺症が残って寝たきりや介護が
必要となることがあります。



心房細動が原因で脳梗塞をおこした 患者さんの重症度



対象：2005年10月～2008年2月に弘前脳卒中・リハビリテー
ションセンターに救急搬送された脳梗塞患者768例

奥村 謙 他：心電図 31 (3) : 292-296, 2011

しんぼうさいどう
心房細動の患者さんへ

脳梗塞危険度を チェックしましょう！

1点以上の方は、
脳梗塞を予防するための
治療を受けることが
推奨されています。

心不全がある方 1点

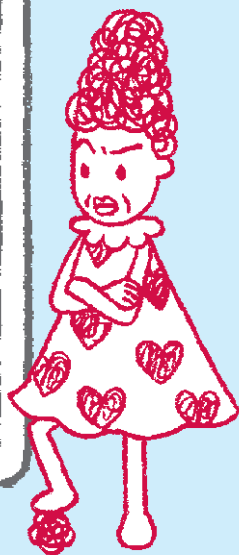
血圧が高い方 1点

高齢(75歳以上)の方 1点

糖尿病の方 1点

脳梗塞の既往がある方 2点

合計 点



ここが聞きたい!

脳梗塞の症状に 少しでも早く気がつくためには、 どうすればいいの?

脳梗塞の発症のサインにより早く気がつくための
ファスト
「FAST」という確認方法があります。

「FAST」とは、脳梗塞でおこる典型的な3つの症状の頭文字と、
「T=time」を組み合わせた言葉です。

「FAST」という言葉からもわかるように、

脳梗塞治療は時間(Time)との闘いなのです。

症状に気づいたら、すぐに受診しましょう。



F

Face

顔



うまく笑顔が
作れますか?

A

Arm

腕



腕を上げたまま
キープ
できますか?

S

Speech

言葉



短い文が
いつも通り
しゃべれますか?

T

Time

すぐ受診



症状に気づいたら、
すぐに119番を!