# 山下循環器科内科ニュース第 157 号

2015 年 5 月 1 日発行（隔月発行）

## ◎心房細動治療の最近の考え方

今までもたびたび心房細動については取り上げてきました。心房細動とは心房が波のように揺れ動くために、脈がばらばらに打ちます。そのために心臓の拍出する力が２割程度落ちます。また、心房細動の重大な合併症は前号でも取り上げましたように、左心房の中、特に心耳といって袋のようになった部分に血の塊ができて、それが脳などに跳んで、脳梗塞（脳塞栓ともいいます。）をおこします。脳塞栓は通常、範囲が広いことが多く、いったんおこると麻痺の程度の強い悲劇的な結果となります。心房細動は若い人には少なく、高齢になるにつれて増えます。８０歳以上では約１割の人に見られます。高血圧、心不全、糖尿病などがあると起こりやすくなります。心房細動がなぜ起こるのかはまだ正確にわかっていませんが、高血圧など心臓に何らかの負荷が続いた結果起きるようです。

心房細動は突然起こりますが、はじめは一過性のことが多く、発作性心房細動と呼ばれます。続いて、持続性心房細動となり、ついには慢性心房細動と呼ばれる恒久的なものになってしまいます。発作性心房細動を繰り返すようになったときや初期の持続性心房細動の時に、アブレーションといって、心房細動の発生源である、肺静脈が入る左心房の入り口周辺を焼くと、根治できます。かなり難しい手技ですが、大分県では大分大学医学部附属病院と大分医療センターで可能です。最近では、治療成績も上がってきて、再発が少なくなってきました。当院でも、かなりの方を両病院や他県では小倉記念病院などに紹介して、治癒できています。慢性心房細動も再発がやや多くなりますが、比較的若い人や、左心房がまだあまり大きくなってない場合は治療可能です。

心房細動が続く場合は、抗凝固剤の服用が必要になります。高血圧、心不全、糖尿病、年齢（７５歳以上)、脳梗塞の既往などの危険因子が一つ以上あると薬の服用が推奨されています。薬には従来から使われてきたワルファリンという薬と、最近発売されてきた４種類の新規抗凝固薬があります。

ワルファリンは安くて医師が使い慣れてきた良さや、１回服用を忘れても効果がそれほど落ちないという利点がありますが、納豆、クロレラ、青汁などのビタミン K を多く含む食品で効きが悪くなり、その一方で、鎮痛剤などを飲むと効きすぎるようになる、いつもプロトロンビン時間を測定してちょうどよい量かどうかチェックする必要があるなどの欠点があります。

新規抗凝固薬は食品や他の薬剤に効果が左右されない、腎機能、体重、年齢に考慮して使っていれば、使用に際しいつも検査しなくてすむという利点があり

ます。さらに、最近のデータではワルファリンに比べて、脳内出血合併症が明らかに少ないということが判ってきました。ただ、効果持続時間がワルファリンに比べて短いために、飲み忘れると効果がすぐなくなるので、きちんと飲む必要があります。薬価も高めです。また弁膜症の人には使えません。

高齢化社会の到来とともに心房細動が増えてきました。高血圧、糖尿病などの生活習慣病の治療は心房細動予防という面でも大切です。心房細動治療のガイドラインが学会からは発表されてネットで検索できますので、興味のある方はご覧ください、（院長）

**◎健康寿命を延ばして、いつまでも元気に、とくに肺炎予防について**

男女ともが平均寿命で世界最高水準を達成するまでになっているなかで、いま注目されているのが「健康寿命」という考え方です。これは介護などを必要とせず健康でいられる期間のことで、厚生労働省の発表（2010 年）によると、日本人の健康寿命は、男性 70.42 歳・女性 73.62 歳となっています。平均寿命との差は、それぞれ 9.13 年、12.68 年もあるのです。単に長寿であるだけでなく**「いかに健康ですごすことのできる期間を長く保つか」**がとても大切と言えます。

日本では今、毎年 120 万人を超える方がなくなっているそうです。死因の第 1 位は「がん」、次いで「心疾患」そして第 3 位が**肺炎**です。肺炎が 3 大死因に入ったのは、高齢化が進んだことが要因とも言われています。なぜならば、肺炎で亡くなる年間約 12 万人中、96.8%が 65 歳以上だからです。65 歳を過ぎると加齢とともに免疫機能が低下するため、感染症にかかるリスクが高くなります。いかに健康を保って寿命を延ばすかは、大きな課題になっています。

”病気になったら治す”ではなく**”病気にならないように予防する”**ことが未来の健康のためにもとても大切なことです。そのため厚生労働省は H26 年を「健康予防元年」と位置づけました。予防・健康管理の取り組みのひとつとして、「認知症の予防」などとともに「肺炎の予防対策」を揚げています。

認知症の人が住みなれた環境で暮らし続けられるよう、医療・介護で早期支援体制を構築するとともに、高齢者の誤えん性肺炎の予防に向けた口腔ケア、成人用肺炎球菌ワクチン接種の推進などが昨年から始まりました。ワクチンはその年度に**65 歳・70 歳・75 歳・80 歳・85 歳・90 歳・95 歳・100 歳**になる方が対象になり、**半額補助されて接種できます。**

当院でも肺炎ワクチンの予防接種を以前から実施しています。上記の年齢の方以外でも補助はありませんが、接種することはできます。ご希望される方は、受付でお尋ねください。（看護師　赤峯朗美）

人事：退職　3 月 20 日看護師伊藤美香、3 月 31 日介護支援専門員仲野若菜
お世話になりました。