山下循環器科内科ニュース第 179 号

2019 年 1 月 1 日発行（隔月発行）
ホームページ http://yamashita.chobi.net/

◎新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。今年は、天皇の代替わりという節目の年ですが、皆様にとっても良い年でありますよう、心からお祈り申し上げます。本年も職員一同、医療と介護の業務に精進するつもりですので、なにとぞよろしくお願い申し上げます。（理事長　山下賢治）

◎心房細動って何？

心房細動とは治療が必要な不整脈の一つです。年齢が上がるほど、糖尿病や高血圧の人は心房細動におこしやすくなります。

心房細動がおきると脈の間隔や強さがバラバラになり、動悸や息切れを感じることもあります。最初は短い時間で元に戻りますが、次第に戻りにくくなり最後は止まらなくなります。心房細動の時には心臓から体に血液を押し出す力が 8 割程度に低下しているので疲れやすくなったり坂を登ると息が上がったりします。ひどくなると休んでいても息が苦しくなります。

また心房細動には脳梗塞という合併症があり、これは症状の有無と関係ありません。むしろ無症状の心房細動が放置されたため脳梗塞を発症することが問題です。心房細動による脳梗塞は後遺症が残ることが多く、寝たきりになる危険性もあるため無症状の心房細動を早期に見つけることが重要です。

無症状の心房細動を見つけるにはどうすればよいのでしょうか？簡単な方法として自分で脈をとる（検脈）、があります。この方法は、

１．片側の手首を外側に回して少し手の平を返す。
２．手首を少し上げて、しわを確認する。
３．しわの位置に薬指の先がくるように、人差し指、中指、薬指の３本を当てる。親指のつけ根の骨の内側で、脈がよく触れるところを見つける。この時、指先を少し立てると脈が分かりやすい。
４．15 秒ぐらい脈拍を触れて、間隔が規則的かどうか、確かめる。不規則かなと思ったら、さらに１分から２分程度続ける。不規則だったら心房細動？かもしれません。

また、血圧を測定するとき一緒に脈拍数が判ります。毎日同じ条件下で計ると脈拍数は大体同じです。体調は変わらないのに 20～30 以上も脈拍数が高ければ心房細動？かもしれません。不整脈は起きているときの検査でしか診断できないので心房細動かな？と思ったらすぐに受診しましょう。

心房細動の治療はどうするの？

心房細動の治療はまず脳梗塞の予防です。これには抗凝固薬という血を固まりにくくさせる薬を使用します。以前はワルファリンだけでしたが今は新しい抗凝固薬がでています。これらの薬はワルファリンと異なり食事や他の薬との飲み合わせの心配が少なく毎回の血液検査もいりません。ただし腎機能に影響をうけるので時々採血はあります。

心房細動自体の治療には抗不整脈薬があります。しかし抗不整脈薬で心房細動は治らないことが判り、今では心房細動による症状を軽減する治療とされています。

最近の治療としてカテーテルアブレーションがあります。これは直接心臓の中にカテーテルという細い管を挿入し、不整脈の原因となる場所を焼灼破壊して不整脈を根治するという治療法です。注射で眠らせてから３時間以内で手術は終了、翌日から普通に歩けるため短期間の入院ですみます。但し一定の割合で再発がみられも

う一度手術になることもあり、最終的な成功率は８割程度です。この治療は心房細動の期間が長いほど治りにくいので、早めの治療が勧められています。

（院長　大家辰彦）

◎風疹が流行っています

風疹が流行の兆しを見せています。千葉や東京など関東地方の 30 代から 40 代の男性を中心に感染者が増えているそうです。

「風疹の原因」

風疹患者さんの咳やくしゃみで飛び散ったウイルスを吸い込むことで感染する飛沫感染です。だいたい患者さんの 1～2m 以内にいた場合に感染は起こります

「風疹の症状」

感染してから 2 週間ほどで症状が表れ、5 日間程度下記の症状が続きます

体のだるさと発熱、ポツポツとした赤い発疹.耳や首の後ろのリンパ節の腫れ

症状だけで風疹と断定することは難しく、抗体検査をして初めて確定となります。はしか（麻疹）と違うのは、発疹が熱とほぼ同時に出ることです。三日ばしかともいわれています。はしかより一般的には軽い症状です。子供の方が軽く大人の場合は発熱や発疹が長引く傾向にあります。一度感染し治癒すると大部分の人は終生免疫を獲得するので二度と風疹にかかることはありません。

「感染力のある期間」

発疹が出た時点を挟んで前後 2 週間くらいが感染力があると考えられています。ただし気を付けたいのは、ウイルスに感染していても症状が出ない人（不顕性感染）が 15%程度いることです。症状はなくても免疫ができますが、知らぬ間に人に感染させる可能性もあるということです。

「風疹が恐れられる理由」

妊娠初期の妊婦さんが風疹にかかると、お腹の赤ちゃんも風疹ウイルスに感染することがあります。妊婦さんに症状が出なくても（不顕性感染）赤ちゃんに感染する可能性があります。感染した赤ちゃんは、難聴、心疾患、白内障、その他心身の発達障害を持って生まれる可能性があります。これらの障害は単独の場合と複数の場合があり程度も様々ですので総称して先天性風疹症候群（CRS）と呼んでいます。

「先天性風疹症候群を発症しやすい妊娠の時期」

妊娠の早い時期ほど先天性風疹症候群（CRS）を発症する確率は高くなります。妊娠 1 か月で 50%以上、2 か月で 35%、3 か月で 18%、4 か月で 8%程度と言われています。一方 20 週目以降に風疹にかかった場合は、障害が残ることはほぼないそうです。

「予防と治療」

風疹ワクチンは発病させる力を弱くした（弱毒化）ウイルスを培養して増やし、凍結乾燥させた生ワクチンです。予防接種法では風疹と麻疹の混合ワクチン(MR ワクチン)として接種されています。感染とは違いほとんど症状はでませんが、弱くてもウイルスは生きているので、病気などで免疫力の弱い人や妊婦さんに接種することはできません。また、いったん発病すると安静や水分補給など対症療法のみです。

風疹の予防接種は 1 回受けただけでは十分な免疫を得られない場合もあります。免疫が十分あるかわからない場合は抗体検査を受けましょう。抗体の有無に関わらずワクチン接種は可能です。

自分に直接関係ないなどと思わず、将来の子供たちを先天性風疹症候群から守るためにも、抗体のない人はできるだけ早く予防接種を受けましょう。

（外来看護師　橋本美鈴）

◎人事

入職 1 月 4 日付：外来看護師　大槻るり子　よろしくお願いいたします。