山下循環器科内科ニュース第 190 号

2020 年 11 月 1 日発行（隔月発行）
ホームページ http://yamashita.chobi.net/

◎心臓ペースメーカーとは

心臓ペースメーカーとは脈拍が極端に遅くなる病気(徐脈)に対する治療機器です。

心臓は上大静脈（頭や両手からの血液が心臓に戻る大きな血管）との境にある**洞結節**から出る電気刺激で動きます。電気は心房全体に広がった後 2 つの心房と心室が接しあう所にある**房室結節**を経由して心室全体に広がります。病的な徐脈は洞結節または房室結節の機能が低下したとき（洞不全症候群、房室ブロック）に生じます。

徐脈になると動くと**息が上がる**、倦怠感、めまいや**失神**などの症状がみられます。徐脈は薬で治療できないのですか？と質問されることがあります。確かに緊急避難的に脈を速くする薬を使うことはあります。しかし脈を速くする薬は心室頻拍など危険な不整脈を誘発する危険性や、心臓を傷めてしまう危険性があるため一般的には使われません。

ペースメーカーは電気刺激を出す本体と本体の電気信号を心臓に伝えるリードと呼ばれる細長い電線で構成されます。本体は 4×5cm 程度の大きさで厚さは 7-8mm、重さは 20g 程度です。ペースメーカーは絶えず自分の心臓の電気信号を確認しており、電気信号が一定期間（1 秒程度）感知されないと本体から電気信号を出して心臓を動かします。

ペースメーカー植込み手術は、局所麻酔下に左鎖骨下を 5cm 程度切開し、皮下に約 5×5ｃｍ程度のポケットと呼ばれるスペースを作ります。そこから左鎖骨の下を走行している静脈にリードを挿入し右心房と右心室に先端を固定します。反対側をペースメーカー本体に繋ぎポケットの中に収め、創を縫合して終了です。手術時間は 1～2 時間程度です。電池寿命は 6 年以上あり定期チェックで電池寿命を確認できます。術後２，３日で動け、1 週間後にペースメーカーのチェックと抜糸を行い問題がなければ退院できます。退院後はスムーズに以前の生活に戻れます。

一方で手術であるため合併症もあります。最も怖いのが感染症です。術後 3 か月以内の発症が多く、ペースメーカー部位が赤く腫れてきます。発症したら全システムの除去が必要になります。そのほかリードの位置がずれたり断線したりすることもあります。この合併症は術後早期だけでなく遠隔期にもみられるので術後 1 か月、その後は半年毎に定期にチェックを行います。最近はリモートモニタリングですぐにリードトラブルを確認できます。

術後、日常生活の制限はあまりありません。ただし最初の 3 か月程度は左腕の激しい運動は控えましょう。携帯電話は 20 ㎝離せば問題ないので左の胸ポケットに入れなければ使えます。ペースメーカー部位を強く圧迫したり、強い電磁場を発生するところに近づいたりしないようにしましょう。心臓の手術、器械を体内に入れる、などと不安もあると思いますが、薬物治療より危険は少なく高齢者でも安全に行える治療です。（院長　大家　辰彦）

◎在宅介護を支えている皆さんへ・・介護支援のプロに相談してみませんか？

高齢化社会の先進国と言われている日本、2020 年の男女の平均寿命が更新されました。男性の平均寿命は 81.41 歳、女性の平均寿命は 87.45 歳となりました。医療の充実と健康意識の向上のお陰でしょうか？

2025 年には、団塊の世代が後期高齢者に仲間入りします。介護保険の整備や介護施設の拡充介護を担う人材の育成など大きな問題を抱えています。

要介護者を介護されている家族や近親者の方には、80 代や 90 代の両親を 60 代、70 代の介護者が看る「老々介護」、仕事をしながら親を看ている子供さんたち、孫等が同居されてお世話している「ヤングケア」、介護と育児が重なり親を看ている「ダブルケア」など介護している方には色々な事情があります。

介護者の方には、仕事と介護、育児と介護と毎日時間に追われて自分の自由な時間は殆ど無いと思います。参考資料によりますと自分の為に使える時間は、平均して 1 日 3 時間も無い状態で、4 人に 1 人以上は心と身体の不調を訴えているそうです。誰にも愚痴を言えず一人で介護を抱え込み心身の健康を損なうことになり、社会的に孤立してしまうことも大きな在宅介護の問題です。

皆さんもご存知かと思いますが、2000 年より始まりました介護保険も 20 年を迎えました。介護保険の要となる介護支援専門員（ケアマネージャー）は、人に相談出来ない事や介護者の方への支援の方法等、専門的に相談にのっていただけます。困ってからではなく、困る前に在宅での支援をご相談されて下さい。

「介護」と一言に言いましても、経済的な余裕と心身の健康なくしては大きな負担となってきます。「まだまだ両親は元気だから大丈夫よ」と思っている方も親の事や自分の事を考えてみてはいかがでしょうか？いつ、誰が介護を受けることになるかは誰も予測できませんし、若いから健康だからは通用しません。

早くから家族の中で軽い気持ちからでも話し合うきっかけを作られることを願います。介護についての悩みや相談は介護支援の専門が傍で寄り添ってくれます。当法人で居宅介護支援しているケアサポートやましたでは、今まで認知症対応型通所介護で相談員をしていた足立智美が今年１０月からケアマネジャーの一員となり、３人体制でご相談に乗っています。ぜひご利用ください。

（看護師長　秋元明美）