

心房細動と脳硬塞の話

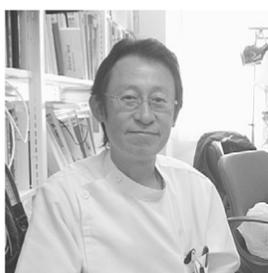
大田病院内科 谷口 泰

心房細動はいくつもある不整脈の中の1つで、心臓の加齢現象、つまり人間が歳をとることによってだんだん増えてくる不整脈です。50歳代だと100人に1人くらいですが、80歳代になると10人に1人くらいと言われています。歳をとって顔にシワができるのと同じように、心臓も心房細動になる人が多くなるのです。

心房細動のまま普通に生活している人はたくさんいるので、それ自体は命をとられる不整脈ではありません。

脳硬塞が重症になる

ところが、非常に大きな問題が1つあって、簡単に言うると心臓が震えるようになることです。心臓は筋肉でできていて、ギョツギョツと収縮することで、全身に血液を送り出すポンプなのですが、ワラワラ震えるようになってしまうと、うまく血液は流れません。血液は流れなければ固まりますから、心房細動の人は正常の人に比べると、心臓の中に血の塊ができやすくなります。それが何かの拍子に、血液の流れに乗って脳の血管にスポンと詰まることで脳硬塞になってしまうのです。



谷口 泰 先生

心房細動の人は、脳硬塞を起すことがあります。しかも、心房細動から起こる脳硬塞というのは非常に重症になり、最もひどければ死んでしまいます。非常に大きい血の塊が詰まると、動けなくなったり、口がまわらなくなったり、本人にとつて痛手となるような後遺症を残してしまいます。



予防する薬

ですから、この脳硬塞を予防しなければいけません。簡単に言えば、血液をサラサラにする薬を飲みます。ワーファリンという薬です。これを飲むことで血液を固まりにくくして脳硬塞を予防します。

ただこの薬は、効き目が結構強いので副作用も強くなります。すなわち血を固まりにくくするわけですから、出血しやすくなります。いい加減な飲み方をすると、脳硬塞を予防する薬の副作用で脳出血を起してしまうことも稀にあります。

さらに、食べ物に影響を受けます。ビタミンKをたくさん含んだ食べ物を採ると効かなくなります。最も多く含んでいるのが納豆です。ただ、普通の人が納豆を食べ過ぎたら脳硬塞を起しやすくなると勘違いされている人がいますが、そうでは

なくて、ワーファリンの効果を弱くしてしまうだけなのです。ワーファリンを飲んでいなければ、いくら納豆を食べてもいいわけです。納豆の他には、ブロッコリーなどの緑色野菜や海藻類などもビタミンKが割と多いです。しかし、これを食べないわけにはいかないで、毎日少量ずつ同じ量を食べていただくことになります。

服用の難しさ

それともう一つ、このワーファリンという薬は、個人個人で飲む量が違います。例えば他の薬であれば、1日朝1回や1日3回というのが普通ですが、ワーファリンはその人その人によって必要な量が違うので、何回か血を採りながら、その人にぴったりの量を採さなければいけません。そのためにも、通院できないこともないですが、私の場合は、2週間から20日くらい入院してもらって、その薬の量を決めるようにしています。

退院してからも月1回必ず病院で血を採って、その結果を見て、ワーファリンの量を増やしたり、減らしたりの微調整をすることが必要になります。ですから、脳硬塞を予防する力は最も強いのですが、面倒な部分もあります。

一番重要なことは、この薬は脳硬塞の治療ではなく予防のために飲むということです。ワーファリンなんか飲まなくても、



大田病院の看護師

一生脳硬塞を起こさないかもしれないですが、起こしてしまうと非常に重篤な脳硬塞を引き起こすので、適応のある方は極力飲みましょう、というのが世界全体の趨勢になってきています。

大田病院の循環器専門の医師は3人ほどいますが、それぞれの外来でワーファリンを使っている、脳硬塞の予防をしている人はたくさんいます。

心房細動かどうかは心電図をとればわかります。例えば健康診断でも引っかけかかってきます。それが見つかつた時点で実は適応なんですね。心房細動をお持ちの人は、ぜひご相談ください。

日常生活で注意しなければならぬこと

心房細動自体は、加齢現象ですから、これをならぬようにするというのは難しいです。まるとつきり心臓に病気がない人でもなってしまうのです。

普段の生活でいうと、脳の血管に血が詰まるということは血液が濃くなっているということです。つまり脱水、これから夏になります。汗をかいたときにはある程度水分を採らなくてはいけません。それと、塩分の採りすぎです。塩分が体の中に入ると、ほとんど血が濃くなり

ますから、やはり塩分を控えないといけません。寝不足などの

ストレスも避けてください。

脳硬塞というのは、血の塊が流れて起こるということだけではなくて、高血圧や糖尿病などの不摂生をくり返すことで動脈硬化が強くなる、つまり、血管がだんだん硬くなってしまい、そこに血小板が集まって詰まってしまう、脳硬塞を起します。これは割と小さい血管に対する脳硬塞なので症状も小さくて済みます。ところが、心房細動のように流れに乗って血の塊がスポンと詰まる脳硬塞は大きいものが多く重篤になりやすいです。

高血圧と肥満

最近の外来患者さんでは、高血圧の方が多いですね。それと肥満です。どうしても食べてしまふんです。カロリーや塩分の採りすぎ、もちろん教育もしますし、「食べてないですか?」と聞くと、自分では「わかっているつもりです。やっているつもりなんです。」とみなさん言いますね。なかなかうまくいきません。きちつと管理していれば、ほとんど血圧も下がって、薬をやめられる人もたくさんいるのですが...

どうしてもやめられない方には「2週間体を預けてください」といって入院してもらい、「病院食をしつかり食べて、どれだけやせるかやってみましょう」と言います。そうすると、2週間ぐんぐんやせて、血圧

も下がるんですね。それで、これが自分の本当の血圧なんだとわかる人がたくさんいます。時間がそれだけとれる方はいいですが、仕事をされている方などは入院はなかなか難しいのですが、塩分摂取や食事が成人病や高血圧、とくに糖尿病などにいかに影響しているか、悪さをしているかが如実にわかります。

薬を使わずに治せることに対しては薬を使わなければならぬというのがジレンマです。2週間入院してくださいといふのですけどね...



急募! **大田病院看護助手**

時給 1,200円 各種保険あり

4名

日勤 8:30~16:30
早番 7:00~15:00
遅番 12:30~20:30

ヘルパー2級取得者なお歓迎!!

お問合せは 大田病院看護学生室 吉田まで(3762-8421)

お詫びと訂正

本紙6月号1面掲載の「京浜診療所40周年記念祝賀会」の記事で、大田区役所福祉部長のお名前が間違っており訂正いたします。正しくは安元祐一郎様です。お詫びするとともに訂正いたします。(編集委員会)

『薬剤師 急募中! 薬剤師さんをご紹介ください』

地域医療をまもる薬局 (株)城南医薬保健協働

(URL) <http://jyounaniyaku.co.jp/> (メール) jyounaniyaku@mte.biglobe.ne.jp

本 部	〒143-0012	大田区大森東3-9-18	tel.3298-2421 / fax.3298-2422
大 森 薬 局	〒143-0014	大田区大森中1-22-1	tel.3298-4901 / fax.3298-4904
み つ ぎ 薬 局	〒141-0033	品川区西品川2-6-4	tel.3493-1493 / fax.5434-8747
う の き 薬 局	〒146-0091	大田区鶴の木2-2-9	tel.5482-8931 / fax.5482-8933
目 黒 本 町 薬 局	〒152-0002	目黒区目黒本町6-6-5	tel.5720-5048 / fax.5720-5049
東 六 郷 1 丁 目 薬 局	〒144-0046	大田区東六郷1-24-16	tel.5714-4193 / fax.5714-4194
上 目 黒 4 丁 目 薬 局	〒153-0051	目黒区上目黒4-21-9	tel.5724-4193 / fax.5724-4198
介 護 ショップ ら ぐ だ	〒143-0012	大田区大森東3-9-18	tel.5762-8568 / fax.5762-8569
福 祉 タ ク シ ー ら ぐ だ			
本 社 営 業 所	〒143-0012	大田区大森東3-9-18	tel.3763-0204 / fax.5762-8569
久 が 原 営 業 所	〒146-0081	大田区仲池上2-30-16	tel.5747-3870 / fax.5747-3871

福祉タクシー らぐだ

タクシー運賃・料金は普通タクシーと同じ初乗運賃710円です。福祉タクシー「らくだ」は、車いすに乗ったまま、安全運転でお送りいたします。付き添いの方も3人までお乗りいただけます。

寝台車両の運賃は国土交通省認可料金です。(各営業所へお問い合わせください)

営業時間 午前7時~午後7時
受付 午前9時~午後5時
年中無休

本社営業所
TEL 3763-0204 FAX 5762-8569

久が原営業所
TEL 5747-3870 FAX 5747-3871