

ときどきドキドキ 動悸のすべて

山陰労災病院 循環器科 足立正光

健康講話2017年7月19日

「動悸(どうき)」

を感じたことがありますか？

例えば…

6階まで階段を駆け上がると…
大好きなあの人に告白された！
夜道で貞子さんにばったり！

[トップ](#) [社会](#) [政治](#) [経済](#) [国際](#) [サイエンス](#) [スポーツ](#) [オピニオン](#) [カルチャー](#)[総合](#) [医療](#) [科学・技術](#) [環境](#)

カフェイン

急性中毒死 5 年で 3 人 眠気防止薬など服用

調査に協力した全国の 38 救急医療施設に搬送され、カフェイン中毒と分かったケースを集計した。患者は 11 年度 10 人、12 年度 5 人だったが、13 年度は 24 人に急増。15 年度は 37 人だった。計 101 人中 97 人は眠気防止薬を使っており、7 人が心停止、うち 3 人が死亡。心停止した人はいずれもカフェインを 6 グラム以上取っていた。エナジードリンクだけの中毒は 4 人だった。患者の年齢の中央値は 25 歳で、18 歳以下が 16 人いた。

「動悸（どうき）」て 何？

自分の心臓の拍動を自覚する事

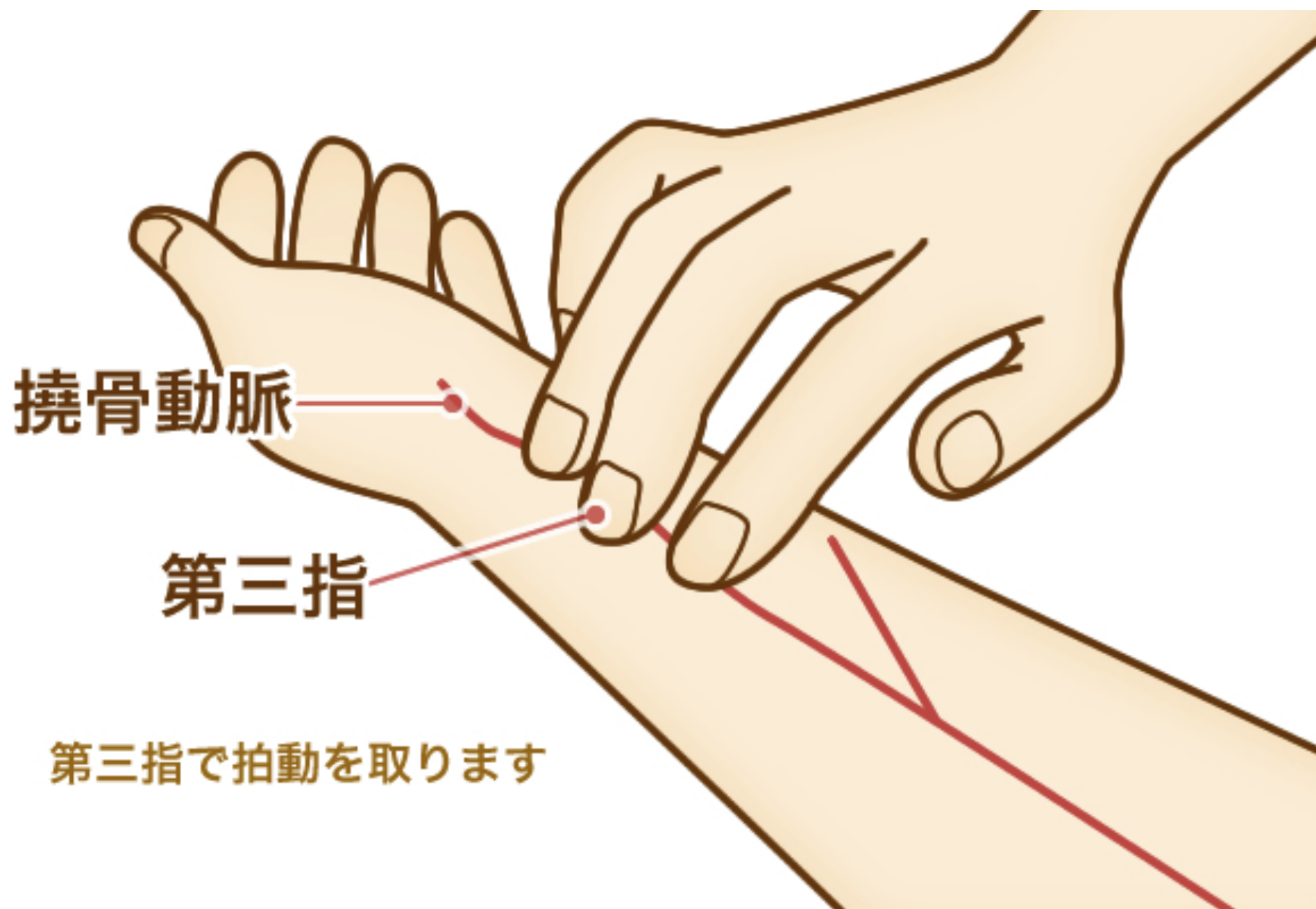
脈を触れてみよう！

左手の掌を上にして握ったり開いたり

手首の腱が見えたらその外側

手首の親指側の骨より内側

右手を左手首の裏に回して指三本

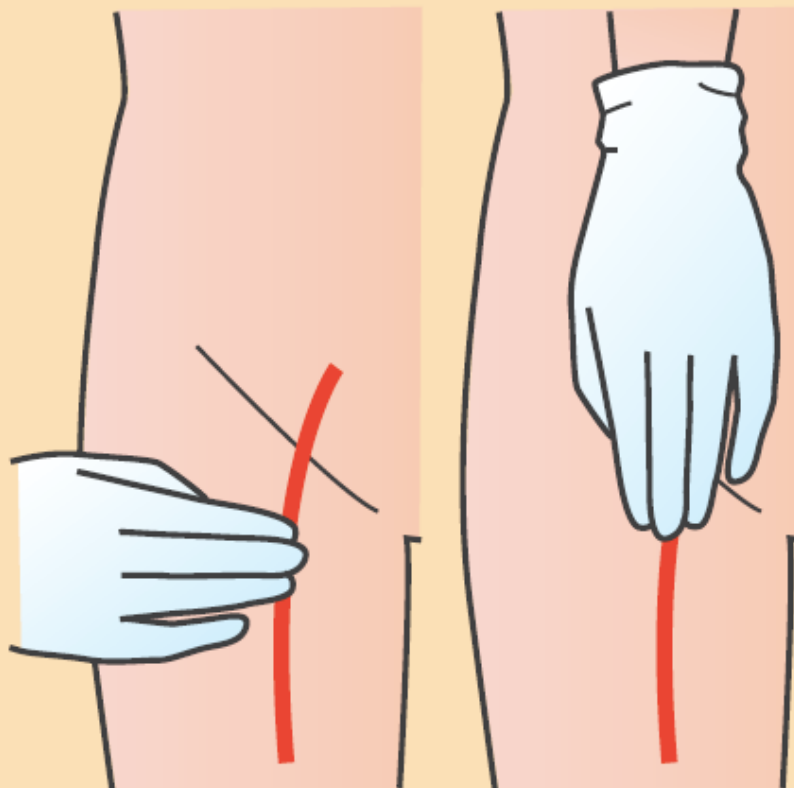


●脈拍の調べ方

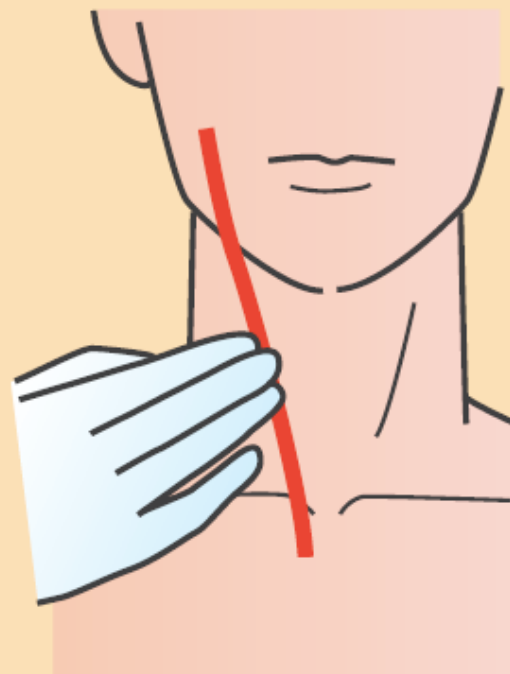
橈骨動脈



大腿動脈



総頸動脈



* 脈拍のリズムに異常がみられるときは、心電図及びほかのバイタルサインを必ずチェックする

「動悸」と脈の関係

脈が速くてドキドキ

脈が遅くてドキドキ

脈が飛んでドキッ

脈が正常だがドキドキ

脈がドキドキ
する



胸が飛ぶ感じ
がする

心臓の動きが

いつもより速い
(心拍数が増える)

考えられる病気

頻脈性不整脈 など

いつもより遅い
(心拍数が減る)

徐脈性不整脈 など

不規則な感じ
(脈が飛ぶ)

不整脈(期外収縮) など

いつもより強い
(拍動が強い)

精神的な原因 など

「動悸」と脈の関係

脈が正常だがドキドキ

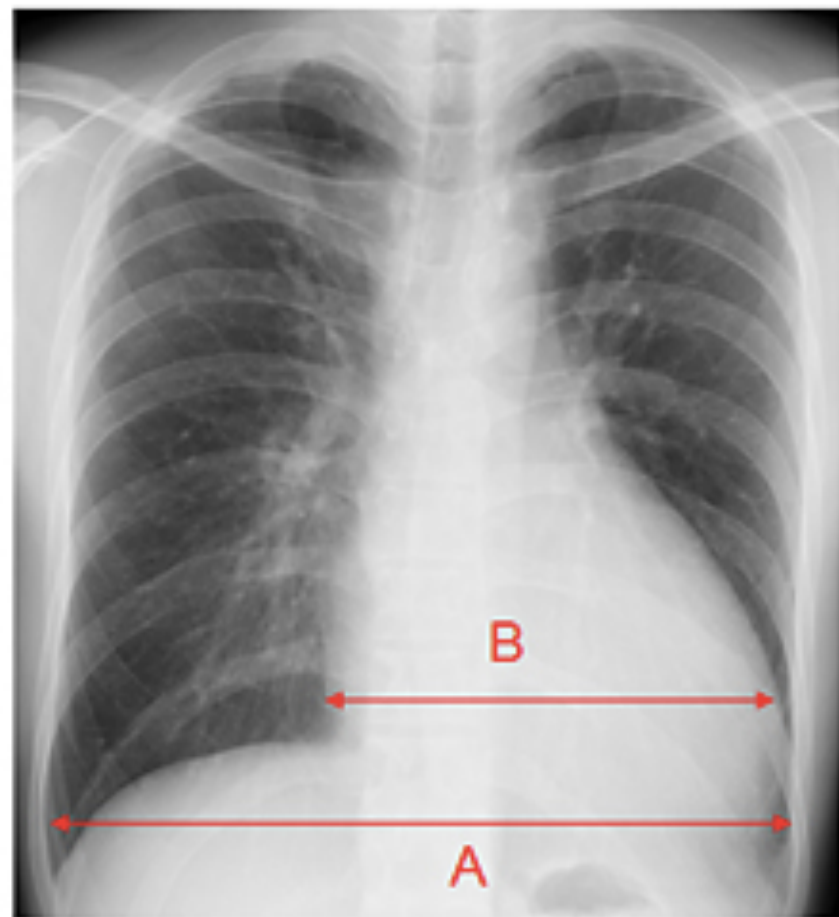
心臓の拡大 → 心不全

血管の拡大 → 動脈瘤

過敏な知覚 → 自律神経緊張



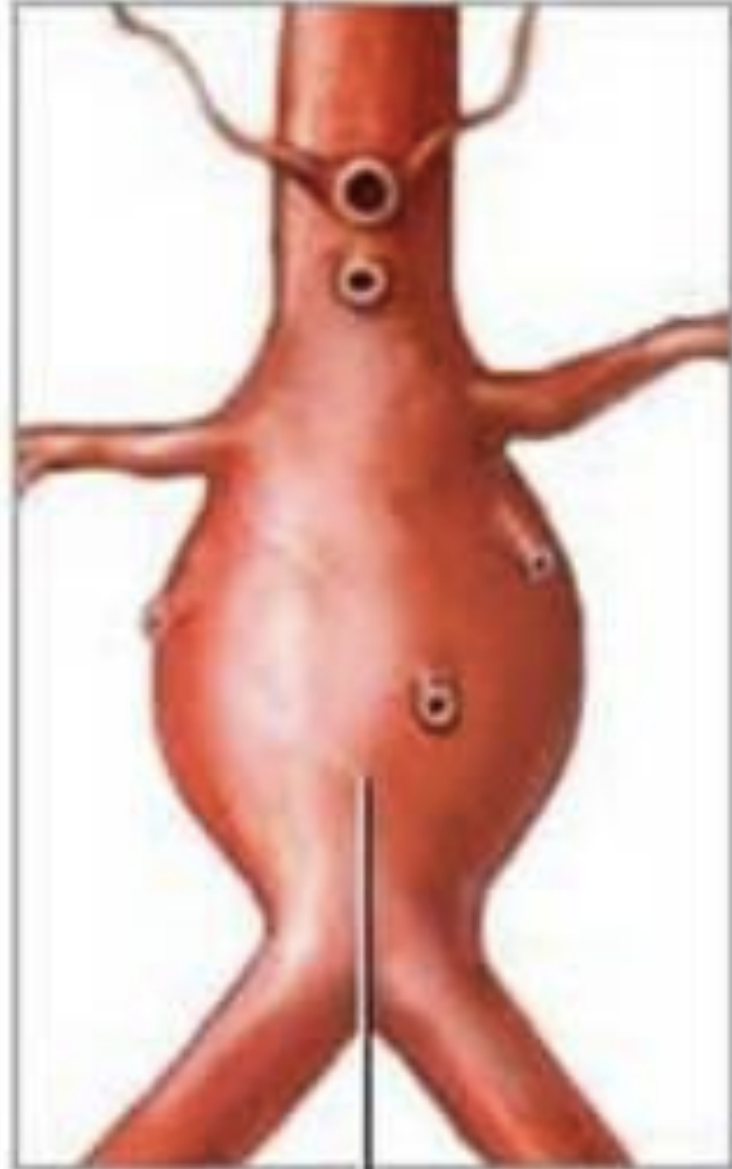
CTR 48%
心拡大なし



CTR 63% ($B/A \times 100\%$)
心拡大あり



正常の腹部大動脈



腹部大動脈瘤

深呼吸

1. 背筋を伸ばす（姿勢を正す）
2. 胸やお腹に手を添える
3. 鼻から深く息を吸い込む（お腹がパンパンになるまで）
4. 少し息を止める（3～5秒程度）
5. ゆっくり吐く（3～5秒かけて吐き切る）

これを3～5回ほどじっくり繰り返すと効果的です。

げき門（げきもん）



げきもん 【郄門】の場所

手首の内側のシワの**真ん中**を探します。
その部分と**肘**との中間にあります。



反対の親指で、ギューっと指圧します。
5秒間5回が目安です。

手首の横シワの真ん中から
肘との中間にとる



心臓の異常

不整脈・心房細動
狭心症・心筋梗塞
心筋症・心筋炎
心肥大・心不全
弁膜症・高血圧
など



生理的なもの

激しい運動の後
興奮した時
眠れない時
など



心臓以外の異常

甲状腺機能亢進症
薬物による副作用
貧血・発熱
低血糖・褐色細胞腫
ダンピング症候群
など



動悸には重大な病気が隠れているかもしれません

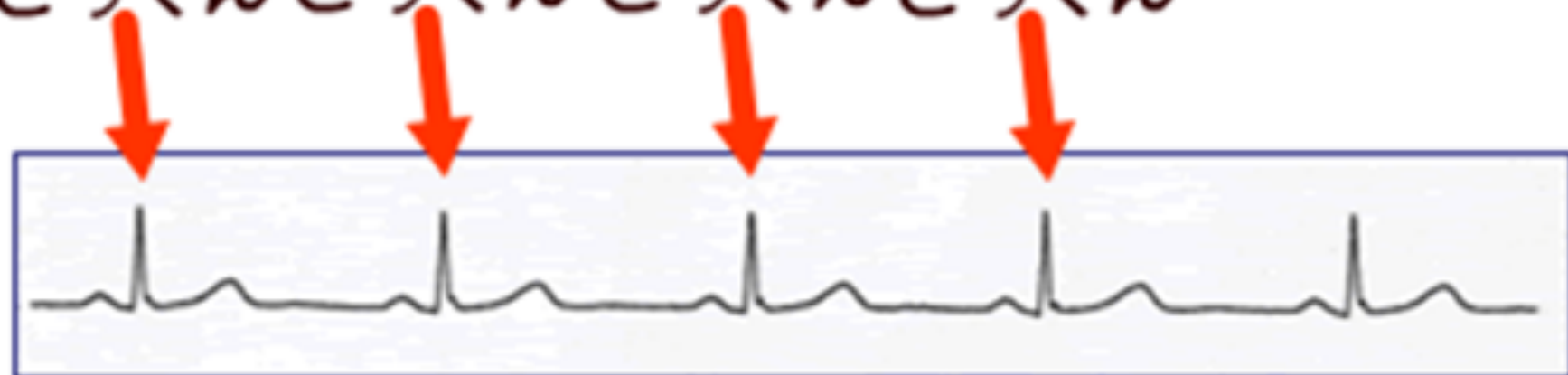
ここから心電図を使って説明させてください。

心電図＝心拍を図にしたもの

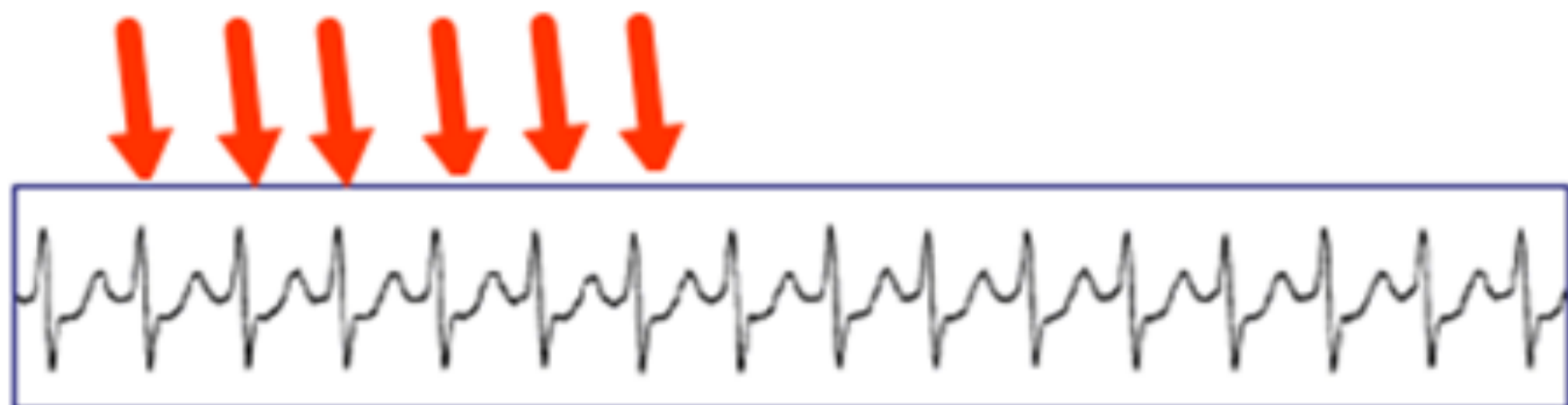
どっくんどっくんどっくんどっくん



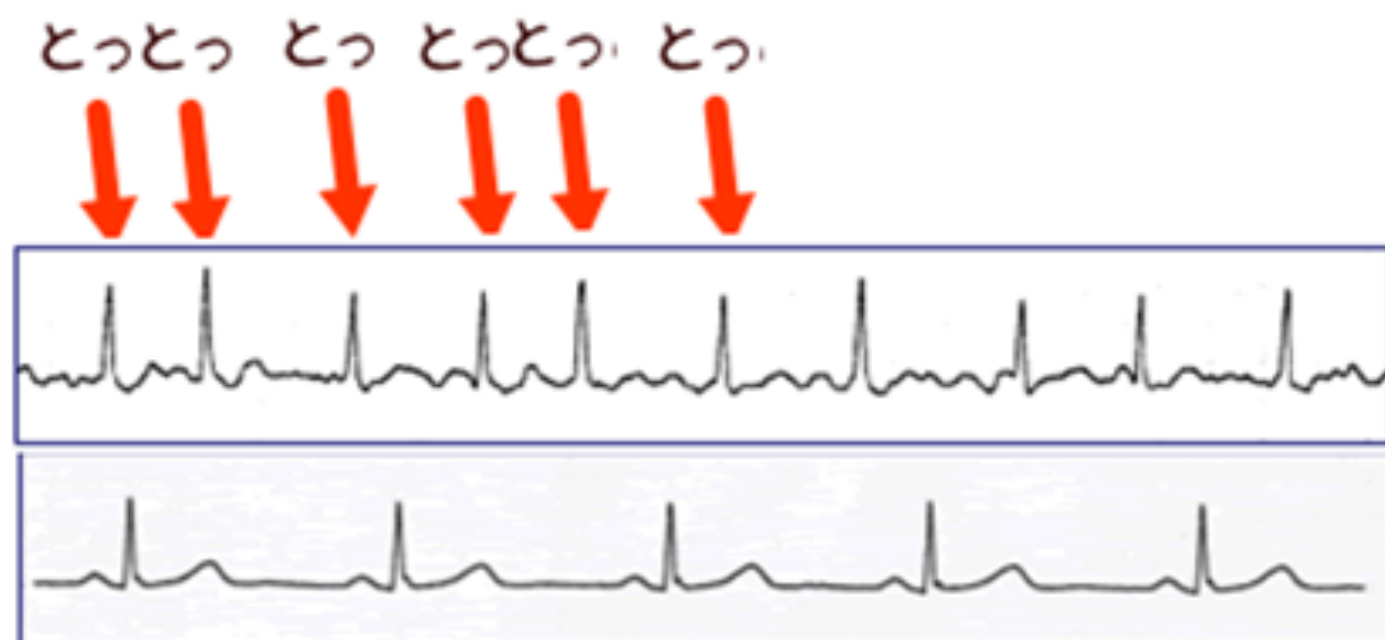
どっくんどっくんどっくんどっくん



とっとっとなっとなっとなっ



③ばらばらである



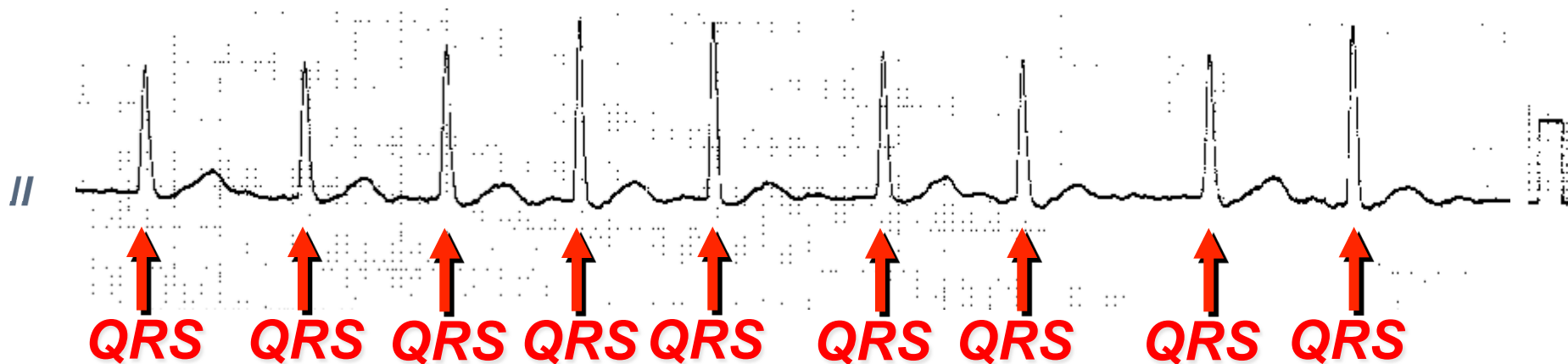
リズムがばらばらになり、動悸を感じます。

とっ とっ とっ とっ とっ とっ とっ とっ とっ というように、バラバラです。

心房細動、という不整脈です。

心房細動

P波なし



1)P波は消失。

M. N. 74y.9. M

2)QRS波の間隔が不規則。

3)QRS波は幅が狭い。

「動悸」と脈の関係

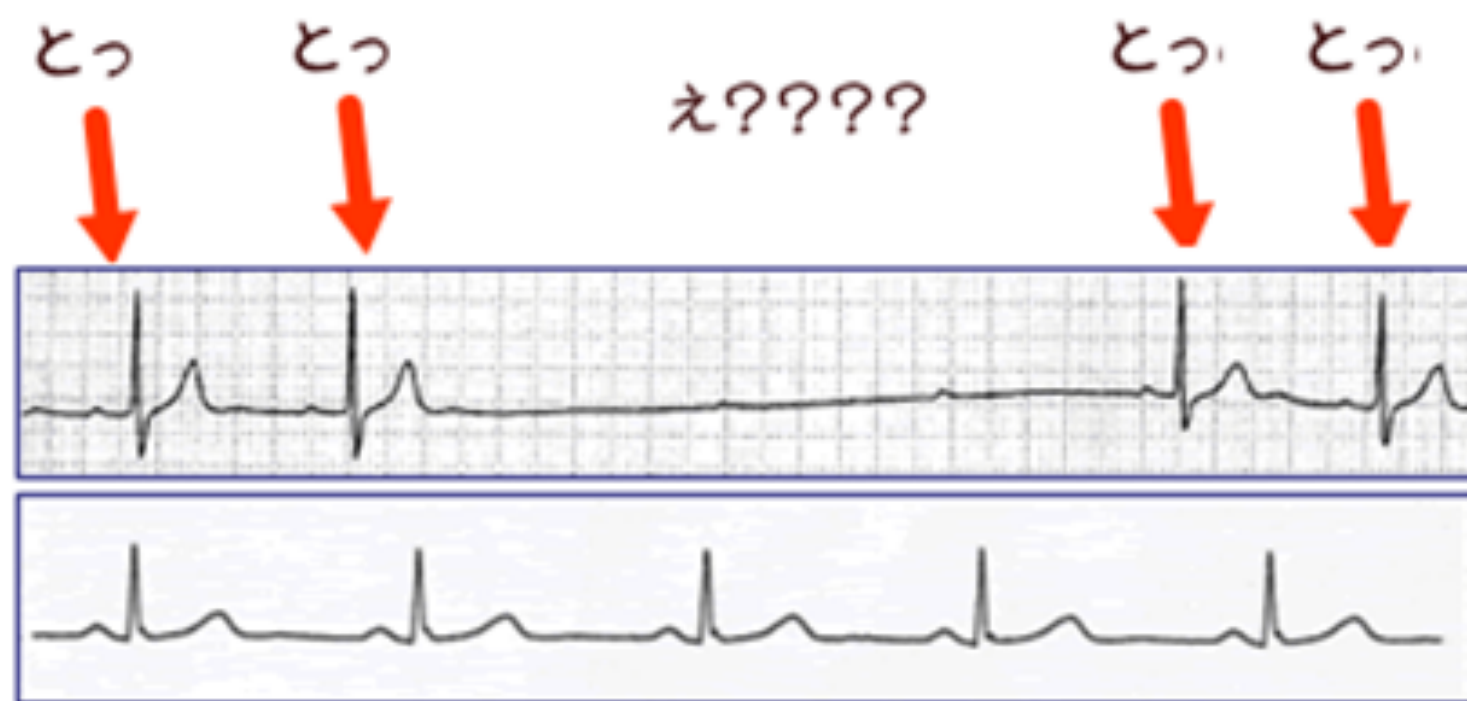
脈が速くてドキドキ

脈が遅くてドキドキ

脈が飛んでドキッ

脈が正常だがドキドキ

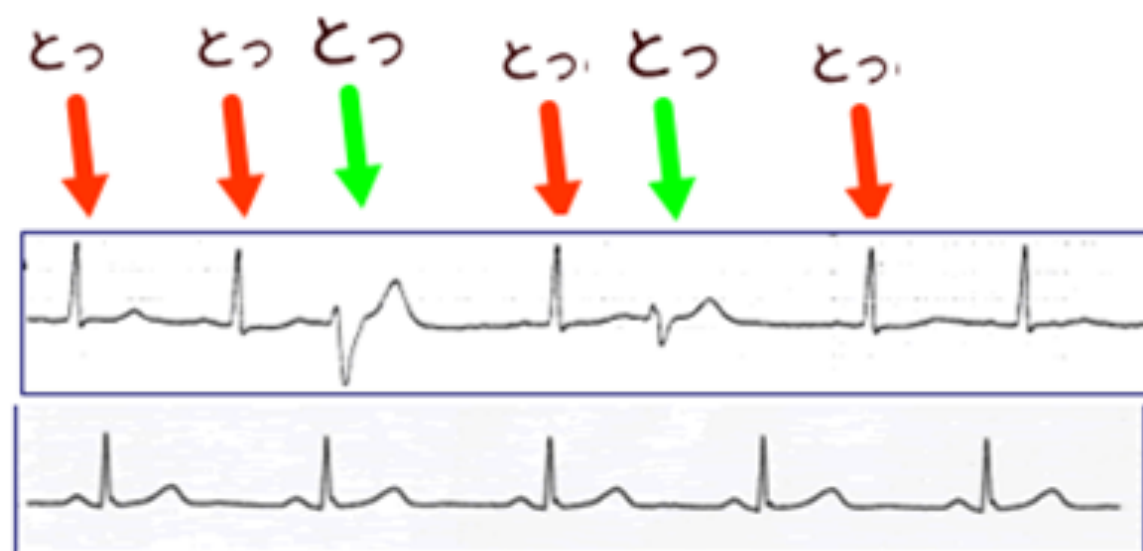
④脈が遅くなる



普段より脈が少なくても、心臓の鼓動を感じるようになります。

普段より脈が遅い場合、必ず病院を受診してください。

⑤変なタイミングで動いたりする



基本的にリズムよく心臓は動いていて

とっ とっ とっ とっ のリズムはきれいなんですが、時々これに

とっ とっ (と) とっ と、というように変なリズムが入り込む、という状態です。

心臓のしゃっくりみたいなもので、様子を見れるものが殆どです。

不整脈の分類

徐脈

心房	洞不全症候群		
心室	房室ブロック		徐脈性 心房細動

障害部位

ときどきおこる

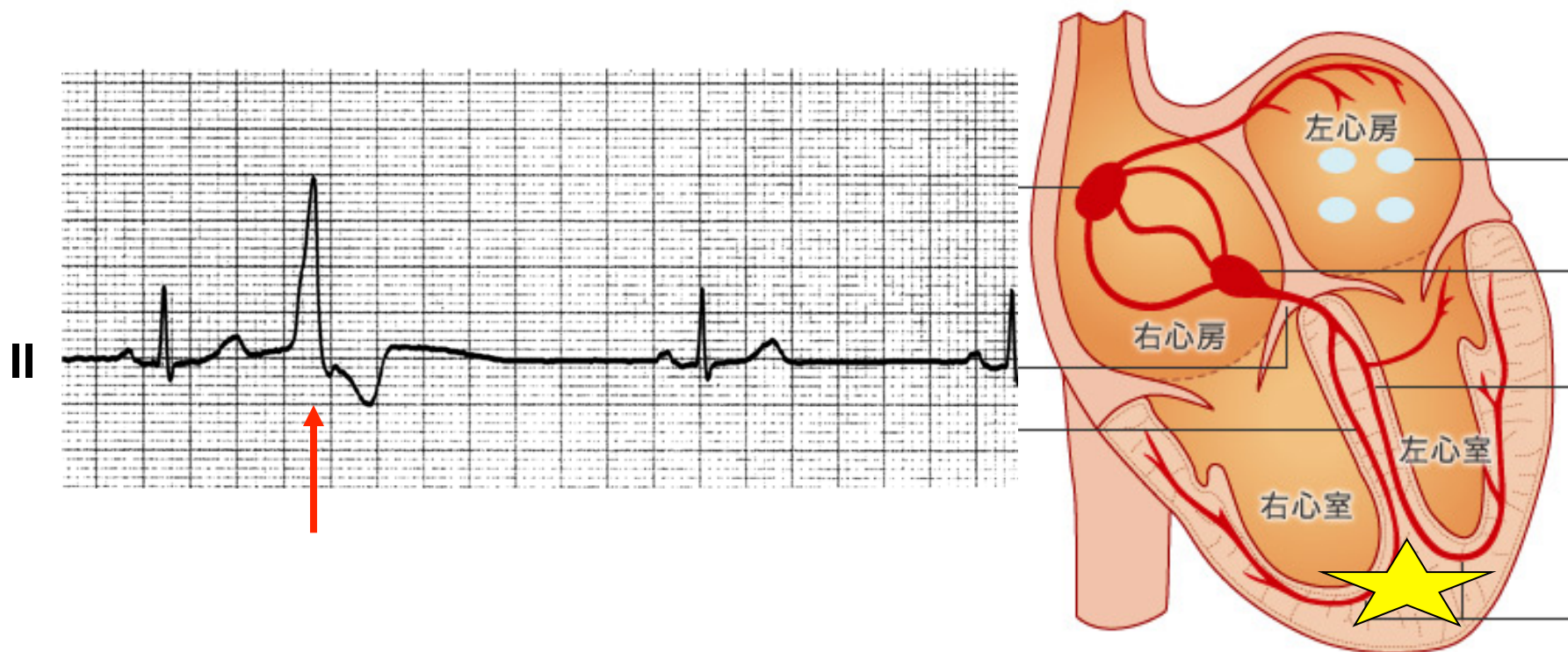
持続する

バラバラ

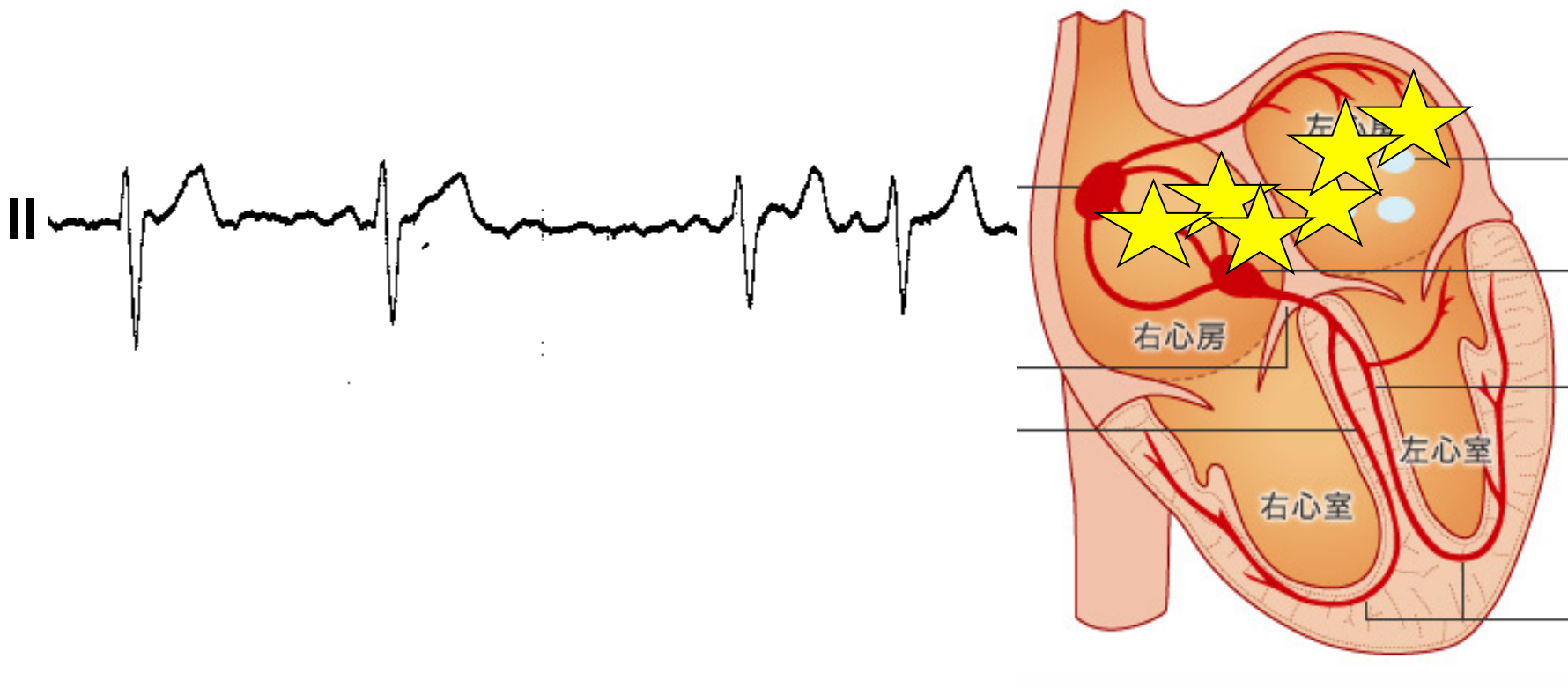
頻脈

心房	心房期外収縮	上室性頻拍	心房細動
心室	心室期外収縮	心室頻拍	心室細動

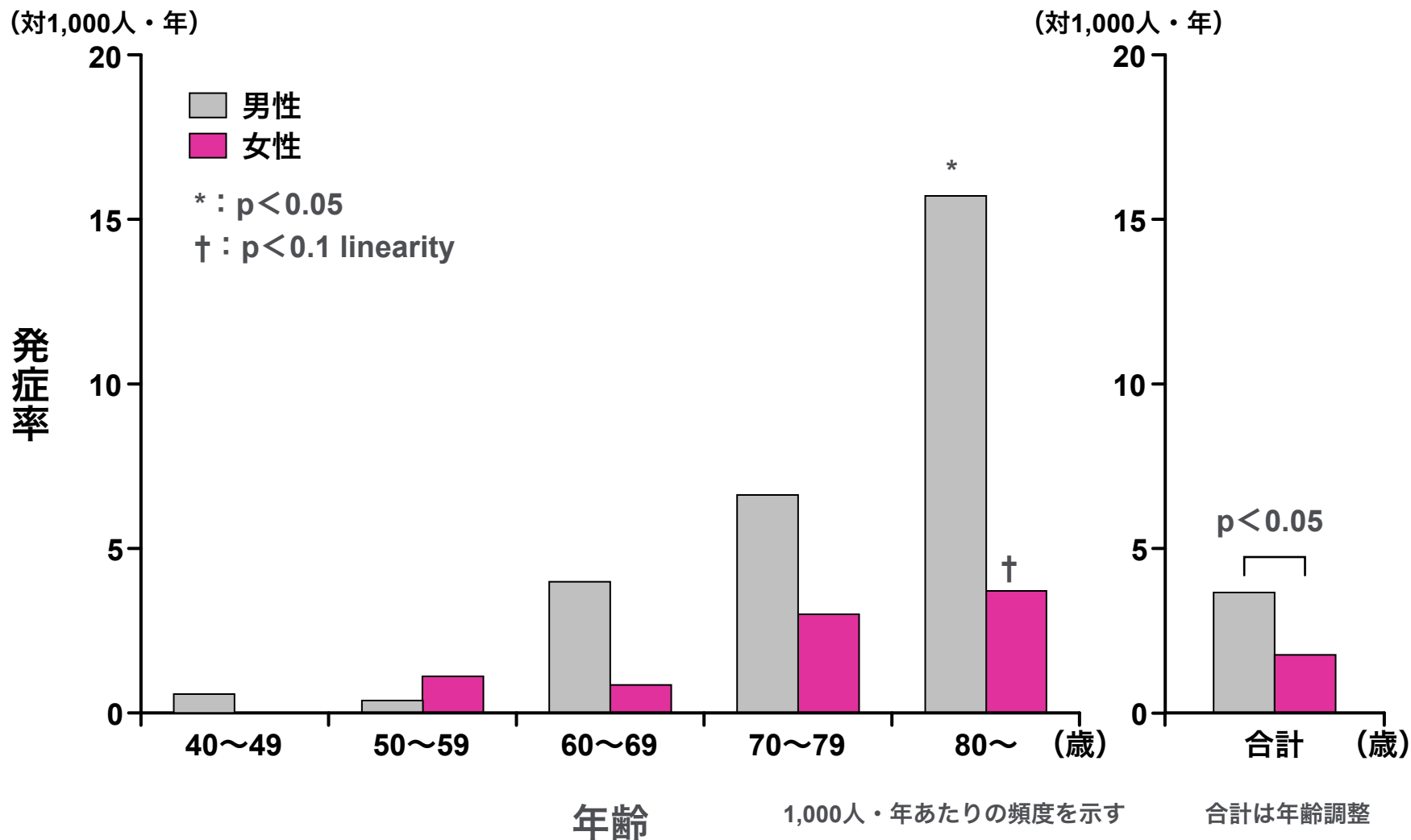
心室期外收縮



心房細動

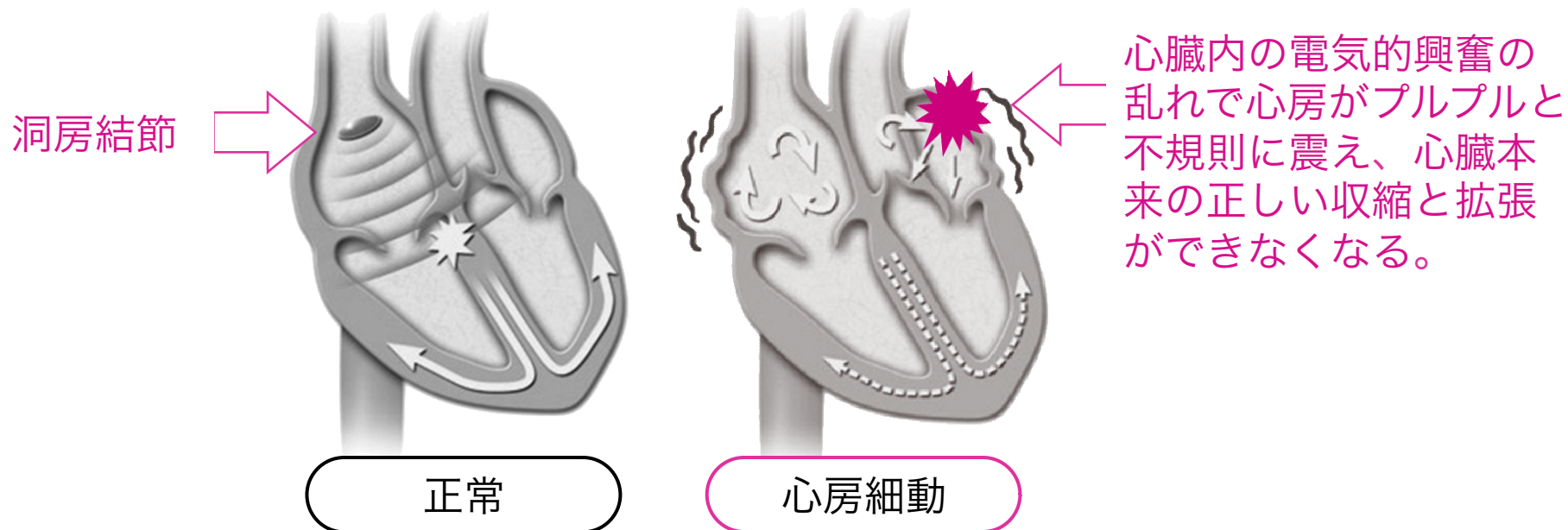


年齢階級別にみた心房細動発症率



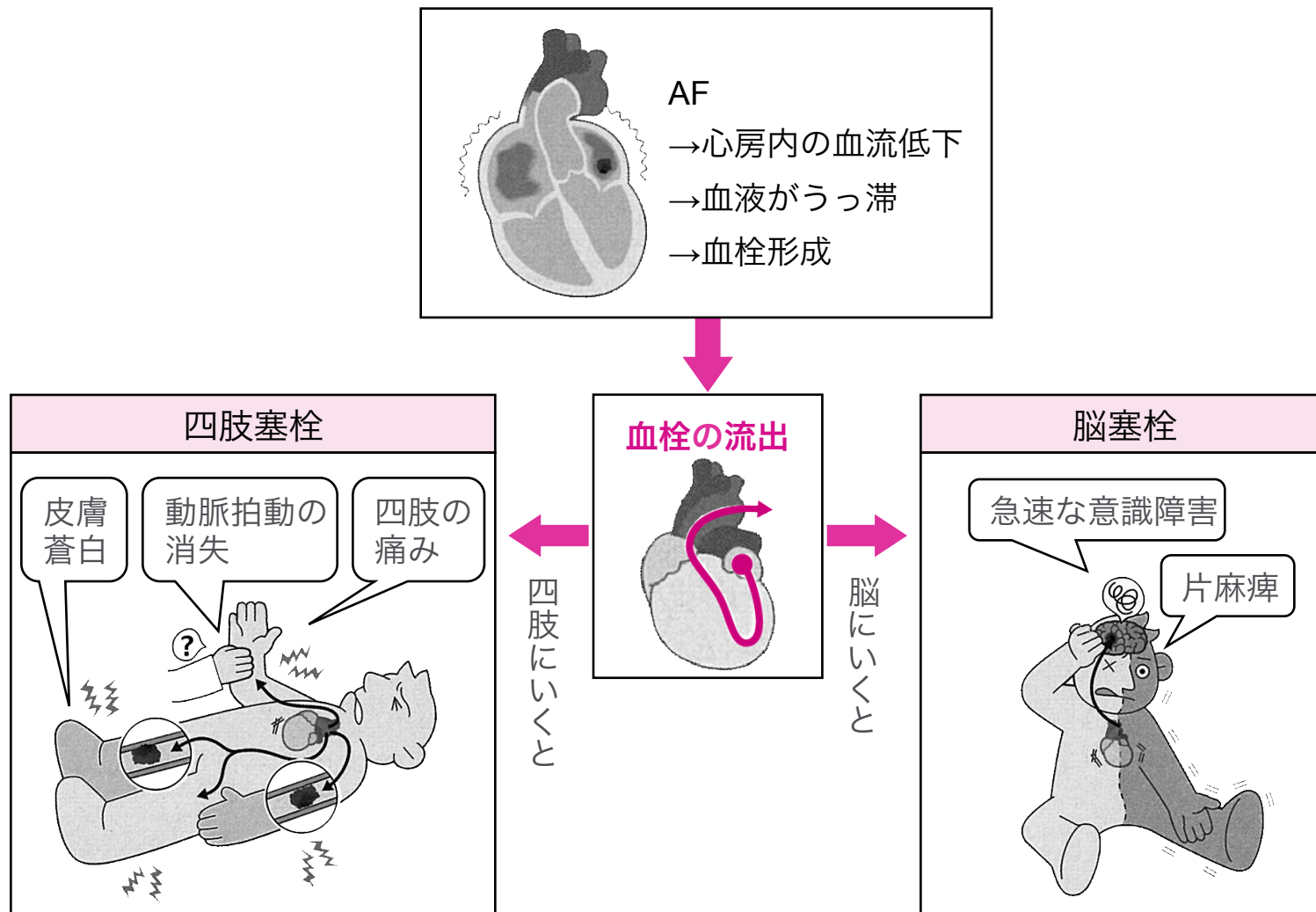
心房細動の病態

- 心房細動（atrial fibrillation：AF）とは、心房各部分の高頻度で無秩序な電氣的興奮によりP波が消失するとともに、心房の興奮が心室へ不規則に伝導するため、リズムが不規則となる状態をいう。
- AFは、異常な心房興奮により心房収縮が減弱し、血流低下を引き起こす。



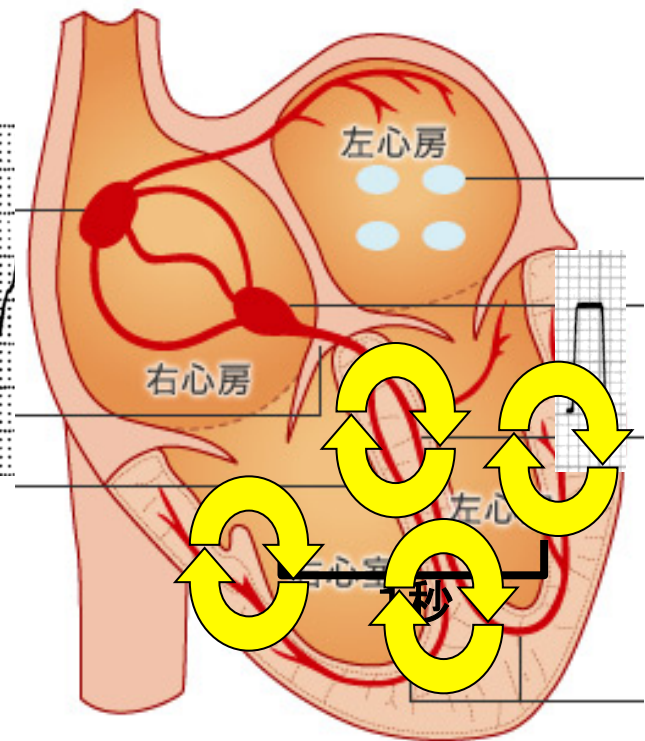
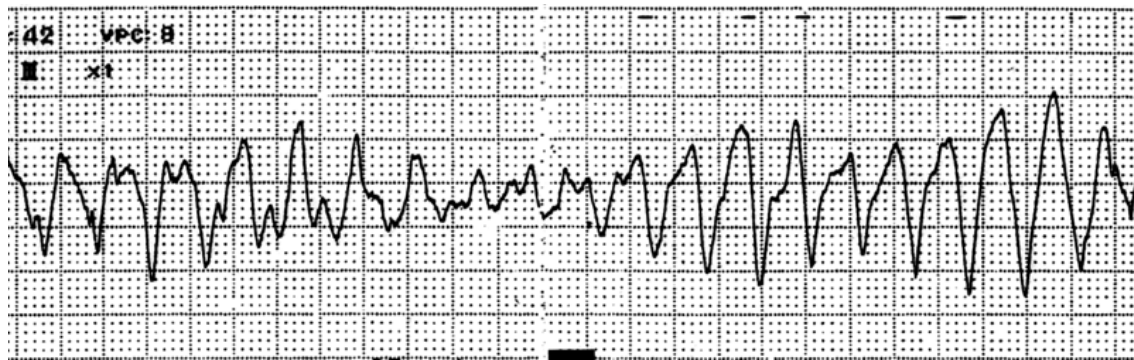
心房細動患者における臨床上的の問題点（塞栓症の発症）

- AFでは心房内の血流低下により血栓を生じやすく、塞栓症を起こしやすい。



心室細動

II



体外式除細動器

致死性不整脈

症状が強い、または血行動態不安定



電氣的除細動

