

心房細動予防のためのライフスタイル改善10カ条

1. 禁煙	7. 適度な運動
2. 高血圧治療	8. 食生活改善
3. 節酒	9. カフェインなど刺激物を控える
4. 睡眠時無呼吸治療	10. 精神的ストレス解消
5. 糖尿病治療	
6. 肥満解消	



人生100年時代の健康管理
桐生大学衛生学部長・大学院学長 山科 章

【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

前回は心房細動週間のポスターおよび心房細動における動機発症のリスクについて紹介

すくなります。不眠、ストレス、過剰なカフェインや飲酒などが発症の引き金になることがあります。
飲みすぎは要注意です。米国では週末に深酒をして、発作性の不整脈(おもに心房細動)で救急受診するのを「ホリデー・ハート・シンドローム」と呼んでいます。
表は2018年の循

99 心房細動の原因とその予防・治療

介しました。今回は、心房細動への対策を紹介しましょう。
心房細動の原因はさまざまです。最大の原因は変えようのない加齢ですが、心臓弁膜症や心筋症、心筋梗死、心臓病、メタボリック症候群、睡眠時無呼吸症候群や甲狀腺機能亢進(過剰甲状腺)症、肥満などでも起こりや

器器病学会のプレスセミナーで、野上昭彦先生(筑波大学)が提唱した心房細動予防10カ条です。日常生活における重要なポイントが示されているので参考になります。

心房細動になると脳梗塞や心不全になりや、心臓病が必要で、薬を用いる治療に薬、あるいは高血圧などによる薬を用いる治療は、大きく3つに分けることができます。

①心房細動を正常な脈に戻す
②血栓の発生を抑える
③抗凝固薬(抗血栓薬)

④焼灼(ようしゃく)して

保健・福祉

治療(カテーテルアブレーション)で心房細動の原因を元から治す
発作性心房細動の場合には自然に正常な脈(洞調律)に戻ることも多いのですが、戻らないときや持続性になったときは抗不整脈薬を使います。それによって電気ショックで戻らなければ全身麻酔をかけて心臓を動かして電気ショックを繰り返す。薬を繰り返しても再び一人ひとりの状況に

心房細動になることが多いので、心房細動の原因になる部位を高周波などで焼灼する治療を選択することもあります。

また、前回紹介した心房細動では血を固まらせないように抗凝固薬(血液をサラサラにする薬)が処方されます。心臓病の予防にもなります。

日常生活をうまく過ごすことが大切です。表を参考にライフスタイルを見直しましょう。心房細動だけでも、日常生活をうまく過ごすことが大切です。表を参考にライフスタイルを見直しましょう。心房細動だけでも、日常生活をうまく過ごすことが大切です。表を参考にライフスタイルを見直しましょう。

※今回は、脳卒中予防10カ条です。

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんと、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。