

危険な「不整脈」を見逃さないで



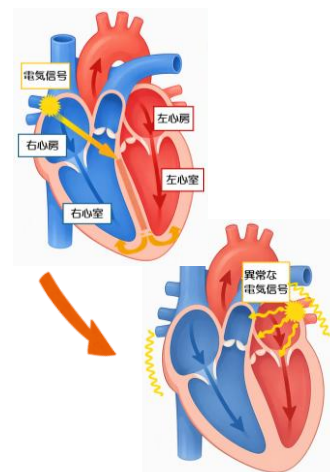
みなさんは普段自身の脈について意識したことがありますか？脈の乱れは、自分では気づきにくいことが多いです。不整脈には治療が必要ない生理的なものもありますが、なかには治療が必要な命に関わるものもあります。そのような不整脈を見逃さないように、今回は不整脈についてご紹介します。

不整脈とは

心臓の拍動のリズムが、安静時に1分間におよそ60～100回で、一定のリズムで打っている脈が「正常」とされます。脈がゆっくり打つ、速く打つ、または不規則に打つ状態を「不整脈」と呼びます。

心臓は全身に血液を送り出すポンプの役割を担っており、正常な心臓は規則正しい電気信号によって拍動していますが、その電気の発生や伝わり方に異常が生じると不整脈が起こります。

不整脈があっても症状のない場合がありますが、動悸、胸の不快感、息切れ、めまい、ふらつき、失神などの症状が現れることがあります。



不整脈の主な種類

① 徐脈（じょみやく）

脈が1分間に50回以下になる状態です。めまい・息切れ・ふらつきなどが起こることがあります。スポーツ選手では徐脈でも正常な場合がありますが、強い倦怠感や失神等の症状が出る場合は受診が必要です。

② 頻脈（ひんみやく）

脈が1分間に100回以上になる状態です。動悸・息苦しさ・胸の不快感が出ることがあります。運動や緊張で速くなるのは正常ですが、安静時に脈が急に速くなったり、動悸や息切れ等の症状が強くなる場合は医療機関で確認が必要です。

③ 期外収縮

不整脈の中でもよくみられるタイプで、本来のリズムより少し早いタイミングで心臓が拍動するものです。一瞬、脈が止まった（飛んだ）ように感じる場合があります。多くの場合は病気と関係なく、年齢や体質、ストレス、睡眠不足、疲労などが関係して起こります。症状がない場合や、原因となる心臓病がない場合は、治療を必要としないこともあります。一方で、動悸が強い、めまいがある、意識が遠のく感じがある、運動中や飲酒時に症状が出る場合などは、背景に心臓の病気が隠れていないか確認することが大切です。



脈に違和感があるときは

不整脈は自覚症状がない場合が多いため、なかなか見つけづらいと言われています。ペースメーカーが適応になる心疾患や命に関わる心疾患が隠れている場合もあります。そのため健康診断や人間ドックでの心電図検査の結果、再検査や精密検査を指摘された場合は必ず医療機関へ受診しましょう。

不整脈は自身で脈を測ることで早期発見につながる場合があります。脈を測る際は、手首の親指側に、人差し指・中指・薬指を軽く当てて、脈のリズムや回数を1分間確認しましょう。また、スマートウォッチやウェアラブル端末などを活用して、日頃から脈の変化を把握することも有効です。

動悸や息切れ、脈の乱れを感じる場合は、医療機関（循環器内科）で相談しましょう。

参考：国立循環器病研究センター（健康づくり推進課 田巻 望 2026.8）

