

高血圧患者は要注意！自覚症状がないまま、脳梗塞を引き起こすことも

特集

不整脈の一種「心房細動」とは

～家庭での血圧測定と脈チェックで「心房細動」を早期発見～

- ・高血圧患者の「心房細動」発症リスクは1.6倍
- ・多くの人に知られている「脳梗塞」。しかし、脳梗塞の要因となる「心房細動」の認知は低い
—30～70代男女の約8割は「脳梗塞」を知っているが、「心房細動」を知っている人は約6割にとどまる—
- ・心房細動は自覚症状が少なく見過ごしやすい。ある日突然、脳梗塞を引き起こすリスクあり

〈見過ごしやすい「心房細動」の早期発見のポイントについて医師に伺いました。〉

INTERVIEW

妹尾恵太郎先生（京都府立医科大学 循環器内科学 不整脈先進医療学講座 講師）

- ・家庭での血圧測定と検脈により、「心房細動」を早期発見
- ・適切な治療・管理で心房細動とうまく付き合うことが可能 一脳梗塞予防のための治療やライフスタイルの改善も欠かせない
- ・心房細動による心不全・脳梗塞・認知症リスク増で死亡リスクが約3倍

〈日常生活での「脈の乱れ」に関する対応状況を把握するため意識調査を実施しました。〉

COLUMN

脈の乱れを感じたら？→「何もしない」人が7割超、高血圧患者でも6割超に「受診」や「検脈」などの行動に移した人はわずか2割程度

Keywords: ● 高血圧 ● 心房細動のリスク ● 心房細動の認知度 ● 脳梗塞 ● 心原性脳塞栓症 ● 家庭での血圧管理
● 心房細動の治療 ● 心房細動の早期発見

特集

不整脈の一種「心房細動」とは

～家庭での血圧測定と脈チェックで「心房細動」を早期発見～

高血圧患者の「心房細動」発症リスクは1.6倍

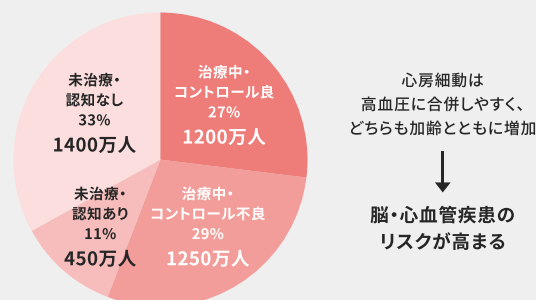
● 高血圧 ● 心房細動のリスク

国内の高血圧患者数は推定約4300万人。高血圧患者が発症しやすい疾患の一つとして、「心房細動」が挙げられます。心房細動はよくみられる不整脈で、すぐに命を脅かすようなものではありませんが、脳梗塞や心不全などの重篤な疾患を引き起こすリスクが高いことが明らかになっています（図1）。

心房細動の国内の推定患者数は2020年で100万人超^(*)、高血圧も心房細動も加齢とともに増える疾患であり、超高齢化社会が進むことにより、さらに増加することが予想されます。血圧が高くなると心臓に負担がかかり、心臓の機能が低下することで心房細動は発症しやすくなります。

^{*}1 Ohsawa M, et al.; J Epidemiol 2005;15:194-196

図1 わが国の高血圧有病者、薬物治療者、管理不良者などの推計数（2017年）
高血圧有病者 4300万人 血圧140/90mmHg以上の国民 3100万人

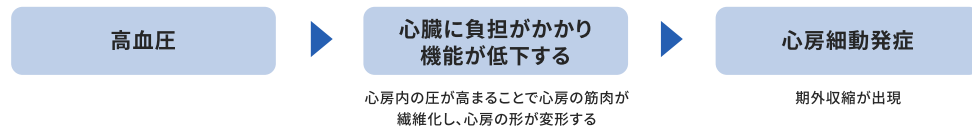


有病者、治療率、コントロール率は2016年（平成28年）国民健康・栄養調査データを使用。人口は平成29年推計人口。認知率はNIPPON DATA2010から67%として試算。高血圧有病は血圧140/90mmHg以上または降圧薬服薬中、コントロールは140/90mmHg未満降圧薬服薬中または降圧薬服薬中コントロールは140/90mmHg未満。

国立循環器病研究センターが行った一般住民を対象とした研究(吹田研究)によると、高血圧患者では心房細動の発症リスクが1.66倍であったとされ(*2)、高血圧が心房細動の発症リスクの一つであることがわかっています(図2)。心房細動は自覚症

状が少なく、症状が起きてもすぐ治まるため未診断のケースが非常に多いと言われています。脳・心血管疾患を予防するには、家庭での血圧管理とともに、心房細動を早期に発見し治療することが重要です。 *2 Cappato R, et al. Circulation 2005; 111:1100-5

図2 高血圧の心房細動発症リスク

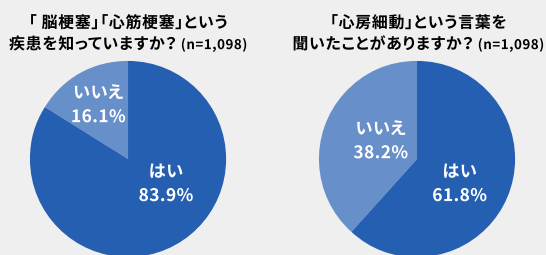


多くの人に知られている「脳梗塞」。しかし、脳梗塞の要因となる「心房細動」の認知は低い—30～70代男女の約8割は「脳梗塞」を知っているが、「心房細動」を知っている人は約6割にとどまる—

● 心房細動の認知度

オムロンヘルスケアが行った意識調査(*3)によると、「脳梗塞・心筋梗塞」という言葉を知っている人が83.9%であるのに対して、「心房細動」という言葉を知っている人は61.8%にとどまりました(図3)。

図3 心房細動に関する意識調査



また、「心房細動」という言葉は知っているが脳梗塞との関連性について知らない人は31.4%(*4)でした。高血圧と診断されたことがある人(312人)だけで見ると、脳梗塞・心筋梗塞の認知度は94%に上りますが、心房細動の認知度は72.4%。高血圧と診断されたことがある人でも3割程度は、心房細動について知らないという結果になりました。

脳梗塞や心筋梗塞が怖い病気であることは広く浸透しているものの、そのリスクとなる心房細動の認知度は低く、もっと多くの人に知ってもらうことが重要です。

*3 2021年2月、関東在住の脳梗塞・脳出血・心筋梗塞・心房細動・狭心症を発症したことがない

30代～70代の男女1,098人を対象にインターネット調査を実施。

*4 「心房細動について知っている事」で、「心房細動になると脳梗塞になる危険性が高まる」「心臓に血栓ができやすくなる」

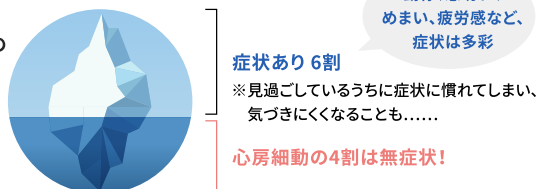
「血栓が脳の血管を詰まらせることで脳梗塞になる」のいずれにも回答していない人の合計(n=1098うち31.4%)

心房細動は自覚症状が少なく見過ごしやすい。ある日突然、脳梗塞を引き起こすリスクあり

● 脳梗塞 ● 心原性脳塞栓症

心房細動は、動悸や息切れ、めまい、疲れやすさなどの症状が現れることがありますが、すぐに治まることも多く、4割近くの患者は自覚症状が全くない(*5)と言われています。動悸や息切れがしても「年のせい」「疲れのせい」などと見過ごされやすいのが、心房細動の課題です。症状があっても徐々に体が慣れ、自覚しにくくなることもあります(図4)。

図4 心房細動の自覚症状



心房細動は、心房と呼ばれる心臓内の部屋が小刻みに震えることによって起こる不整脈です。心房細動になると、心房の中で血液がよどみ、血栓ができやすくなります。それが血流に乗って脳に飛び、血管を塞ぐと脳梗塞が起きてしまいます(図5)。

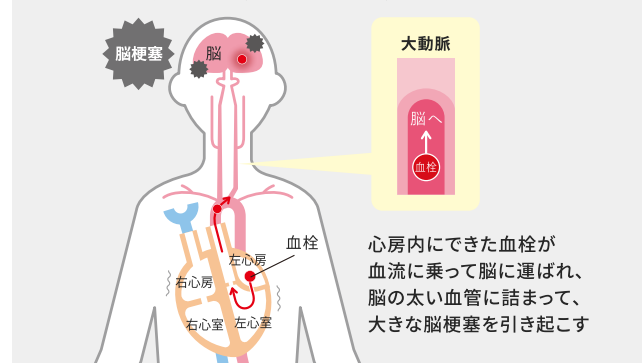
特に心房細動から起きる脳梗塞は、「心原性脳塞栓症」といって命に関わる事が多く、一命をとりとめても麻痺や寝たきりなど重い後遺症が残る可能性が高くなります。自覚症状がないまま

脳梗塞を引き起こすこともあるのが、心房細動の怖さ。症状のある・なしで脳梗塞のリスク、死亡率に差はないとされています。特に高血圧の人は、心房細動のリスク、そして脳梗塞のリスクが高いため注意が必要です。

自覚症状が少なく、見過ごされやすい心房細動の早期発見のポイントを京都府立医科大学 妹尾 恵太郎先生に伺いました。

*5 Senoo K, et al. Circ J. 2012;76(4):1020-1023

図5 心房細動と脳梗塞(心原性脳塞栓症)



<http://www.shinbousaidou-week.org/download.html>, viewed 26th May 2022

INTERVIEW

家庭での血圧測定と検脈により、「心房細動」を早期発見

● 家庭での血圧管理

心房細動は発作的に起きることが多いため、健康診断などの機会に必ず検出できるとは限りません。このため、心房細動を早期発見するには、息切れや動悸などの症状を軽視せず、かかりつけ医などに相談すること、そして自分で脈をチェックすることが必要です。

手首に指をあて脈を調べる「検脈」は、いつでもどこでも手軽にできるチェック法です。脈が不規則になっている場合は心房細動などの不整脈の可能性があるため、早めの受診が大切です(図6)。

検脈で異常をキャッチするには、日頃の自分の脈の状態を知っておくことも必要です。心房細動のリスクが高い高齢者は、毎日の検脈を習慣にしたいもの。心疾患、高血圧、肥満などの心房細動のリスク要因を持つ人も、自分の脈に関心を持ち、検脈を習慣にしましょう。高血圧の人は、朝晩の血圧測定の際に、あわせて脈をチェックするのがお勧めです。今後は、家庭で簡単に心電図を記録できる家庭用心電計や、心電図記録機能が搭載されたスマートデバイスなどの普及も望めます。

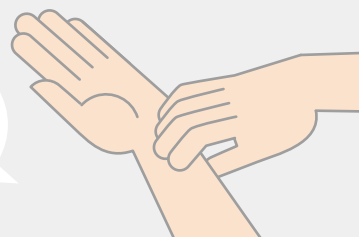


妹尾 恵太郎先生

京都府立医科大学
循環器内科学
不整脈先進医療学講座 講師

図6 検脈

「脈が不規則」
「脈が弱い・
数えられない」ときは
医療機関に相談を!



<http://www.shinbousaidou-week.org/download.html>, viewed 26th May 2022

適切な治療・管理で心房細動とうまく付き合うことが可能

一脳梗塞予防のための治療やライフスタイルの改善も欠かせない

● 心房細動の治療

心房細動は適切な診断・治療・管理によって、うまく付き合っていくことができる疾患です。

心房細動と診断されれば、抗不整脈薬やカテーテルアブレーションによる治療が行われます。同時に、脳梗塞のリスクを評価した上で、必要に応じて脳梗塞予防のための治療も行われます。抗凝固薬による治療が主流ですが、最近では、血栓ができやすい心臓の部位にフタをして血栓が脳に飛ぶことを防ぐカテーテル治療

(左心耳閉鎖システム)も行われるようになっていきます(図7)。

心房細動などの不整脈には、飲酒や喫煙、ストレスなどの生活習慣も影響するとされています。実際、高血圧などの生活習慣病を合併しやすいため、心房細動の人が脳・心血管疾患を防ぐには、心房細動や生活習慣病の適切な治療・管理を続けるとともに、ライフスタイルの見直し・改善をすることも重要です(図8)。

図7 心房細動の治療

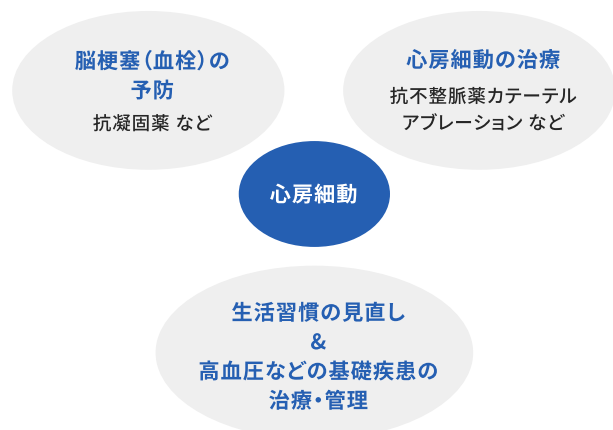
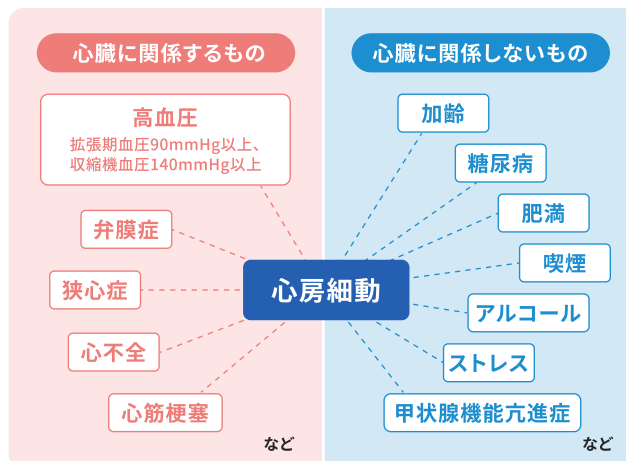


図8 心房細動が起こる原因



心房細動による心不全・脳梗塞・認知症リスク増で死亡リスクが約3倍

● 心房細動のリスク

心房細動は自覚症状がないことも少なくありませんが、治療・管理せずに放置してしまうと、怖い病気につながるおそれがある不整脈です。心房細動になると心不全や脳梗塞、認知症のリスクが上がり、死亡のリスクが1.5～3.5倍、高くなると言われています。心房細動の2～3割は心不全を合併するとされており、5年間の累計で心房細動患者の約14%が心不全で入院をしたとの報告もあります(*6)。

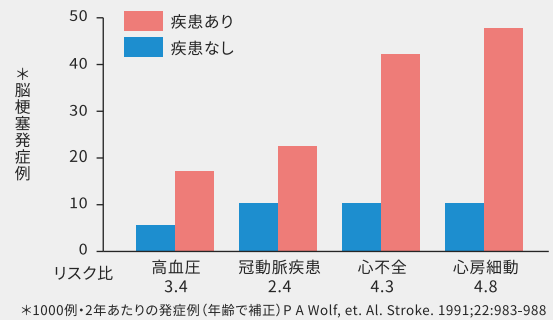
脳梗塞の2～3割が心房細動によるものだとされています。また、心房細動の人はそうでない人に比べ、約5倍、脳梗塞になりやすいという報告もあります(図9)。

抗凝固薬(血をサラサラさせる薬)を服用することで、心房細動が原因の脳梗塞のリスクを60%以上低減することが可能ですが、毎日服用することが非常に重要です。抗凝固薬を飲み忘れると血中濃度が下がり、脳梗塞を起こしてしまう可能性があるからです。

心房細動を早期発見するには、軽い息切れや動悸の症状を見逃さないこと、そして自分で脈を調べる「検脈」を行うことが重要です。気になることがあれば、早めにかかりつけ医などを受診してください。

*6 Eur Heart J. 2014 35(4):250-6.

図9 心房細動の脳梗塞リスク



COLUMN

脈の乱れを感じたら？

→「何もしない」人が7割超、高血圧患者でも6割超に「受診」や「検脈」などの行動に移した人はわずか2割程度

● 心房細動の早期発見

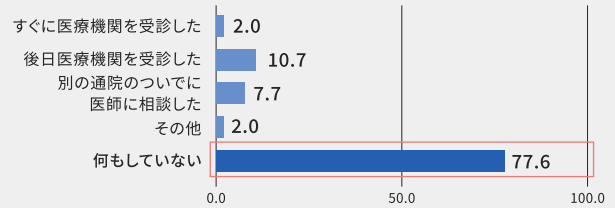
オムロン ヘルスケアが行った意識調査(*3)によると、日常生活の中で脈の乱れを感じたことが「ある」「時々ある」人(17.9%:196人)のうち77.6%は「何もしない」と回答(図10)。「受診」や「検脈」などの行動に移した人は2割程度にとどまることがわかりました。高血圧と診断されたことがある人の場合、約6割が脈の乱れを感じても何もしないと回答しました。

心房細動を早期発見するには心房細動を理解し、家庭で血圧測定や脈のチェック、症状を感じたら受診することが重要です。オムロン ヘルスケアでは、心房細動などの疾病啓発や、家庭でのバイタルデータを取得するデバイス・サービス開発により、心房細動の早期発見に貢献します。

そして、循環器疾患事業ビジョン「脳・心血管疾患の発症ゼロ

(ゼロイベント)」実現にむけ、心房細動に関する啓発活動を今後も推進していきます。

図10 心房細動に関する意識調査



オムロン ヘルスケアが行った意識調査(*3)調査概要

調査対象:関東在住の脳梗塞・脳出血、心筋梗塞、心房細動、狭心症を発症したことがない30代～70代の男女1,098人

・そのうち高血圧と診断された経験がある(312人) → 診断されているが特に治療していない、診断されており現在治療中、

診断されたことはあるが現在は適正値にコントロールできている

・高血圧と診断されたことはない(783人)

調査方法:インターネット調査

調査期間:2021年2月16日(火)～2021年2月19日(金)

オムロン ヘルスケア株式会社

グローバルコミュニケーション統轄部 広報部: 富田、西口

〒617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪53 TEL:075-925-2004 FAX:075-925-2005

E-mail:pr-ohq@omron.com ホームページ <https://www.healthcare.omron.co.jp/>

<本件に関するメディア関係者のお問い合わせ先>

オムロン ヘルスケア株式会社PR事務局 (PRAPJAPAN内)

西川(070-2161-6961)・齊藤(070-4549-7919)

TEL:03-4580-9153 FAX:03-4580-9155 MAIL:omron_pr@prap.co.jp

