

ご近所の お医者さん

462

井野医院院長 井野光さん 一和泉市

動悸と不整脈

健康な人の心臓は規則正しくリズムを刻んで拍動しています。日常診療において、「脈が速い」、あるいは「遅いのでは」と訴える方は年齢にかかわらず少なくありません。しかし、1分間に拍動する回数は人それぞれです。で、症状

自分のタイプ認識を

む大豆や
海藻、キ
ノコなど
をバラ

がなければ基本的な心配はないでしょう。また、拍動のリズムが不規則になった状態を不整脈といいますが、動悸を感じたからといって不整脈があるとは必ずしも言い切れませ



ん。睡眠不足、疲労、不安、緊張感などから動悸を自覚することもあれば、発熱や貧血などが原因で頻脈となってしまうこともあるからです。不整脈の中でよく見かけるものに「期外収縮」があります。患者さんが

んでいる不整脈もあるからです。自覚症状がなくても健康診断で見られることもあるので、定期健診を受けることは大切です。不整脈と診断された方はストレスや過労、たばこ、アルコールの飲み過ぎなどは控えるよう、まずは生活習慣に気をつけましょう。また、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含む

「脈が飛ぶ」と訴えられることが多いものです。脈が飛ぶととても不安になります。問題ないものが大半です。私も時々、脈が飛ぶの感じますが、そのような時は睡眠不足になっていないか、疲れがたまっていないかなど、自分で体調管理する機会と捉えています。ただし、脈が飛ぶ時間が長かったり、めまいやふらつき症状を伴ったりする場合は医療機関の受診が必要です。血圧が下がり、脳梗塞を起こす危険が潜

スよく食事に取り入れましょう。そして、夏は脱水を防ぐため、水分をこまめに摂取するように心がけましょう。不整脈の内服薬は次々と開発されていますし、カテーテル治療なども進歩しています。仮に自分の不整脈が怖いタイプと分かっても、多くは治すことができる時代になりつつあります。正しく認識して、無用の心配をなくしましょう。