









3/5

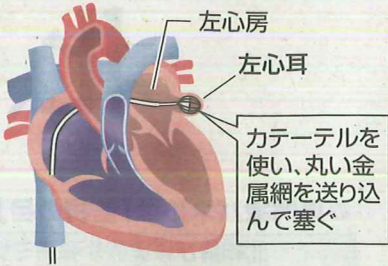
# 「左心耳」塞ぎ血栓予防

## 不整脈

## 医療ルネサンス

No.8257

### ◆左心耳を塞ぐ治療のイメージ



男性は、60歳代後半で不整脈の一種「心房細動」と診断されていた。血栓（血の塊）ができやすく脳梗塞のリスクが高まる病気なので、約15年間に、血液をサラサラにする「抗凝固薬」を飲み続けていた。血が止まりにくかったのは抗凝固薬の影響とみられた。

神奈川県横須賀市の無職男性(82)は、ウォーキング中に目の前が真っ暗になって倒れたことがある。失神だった。顔を路上に打ち付け、血が止まるまでに20分近くかかった。

左心耳を塞ぐ治療について説明する大久保さん



失神をきっかけに、かかりつけ医から「大きな病院で一度診てもらった方がよい」と言われ、2021年5月、横須賀共済病院・循環器病センターを受診した。詳しく心臓を検査すると、心房が細かく震える「心房細動」だけでなく、心房担がかった結果、心拍が遅くなる「徐脈」も起きていることがわかった。同センター内科部長の大

久保健史さんは「失神は、徐脈の影響で、脳への血流が不十分になって起きたもの」とみた。まず「徐脈」への対処が必要と考え、ペースメーカーを心臓内に入れることを提案。男性は6月にペースメーカーを入れる治療を受けた。

男性の場合、転んで出血した経験があるうえ、高血圧もあって血管がもろくなっていた。抗凝固薬を長年飲んでいると出血リスクが高まる。大久保さんは、抗凝固薬に替わる脳梗塞予防策として、「左心耳閉鎖術」という治療を提案した。

次に、長期化した「心房細動」、それに伴う脳梗塞リスクへの対処法について話し合った。

大ももの静脈からカテーテル（細い管）を通して行い、成功すれば、2か月から半年ほどで抗凝固薬をやめることができる。19年に公的保険診療の対象になった。

栓の大半は、左心耳のくぼみの中で作られるため、ここを塞げば脳梗塞のリスクが大幅に低減できるという。

この治療は5月1日現在、日本循環器学会の専門医が複数在籍する医療機関など、全国約1800施設で行っている。大久保さんは「左心耳の大きさや形状などによって適しているかどうか決まるので、治療を検討する場合は主治医と相談してください」と話している。

「不安が一つ減った」と話す。

太ももの静脈からカテーテル（細い管）を通して行い、成功すれば、2か月から半年ほどで抗凝固薬をやめることができる。19年に公的保険診療の対象になった。

栓の大半は、左心耳のくぼみの中で作られるため、ここを塞げば脳梗塞のリスクが大幅に低減できるという。

医療・健康情報はインターネットサイト「ヨミドクター」(https://yomidr.yomiuri.co.jp)で

## くらし 家庭

過去のレシピ よみうりグルメ部

### きょうのひと皿

### カツオユッケ

時間の目安 5分/熱量 189kcal/塩分 1.5g (1人分)



- ＊材料 2人分  
カツオ（刺し身用）150g／キュウリ1本／卵黄1個／青ジソ2枚／コチュジャン大さじ1／ニンニク1/2かけ
- ＊作り方  
1.カツオは1cm角程度に切る。キュウリは洗って水気を拭き、粗みじん切りにする。  
2.ボウルに(1)を入れ、しょうゆ、ゴマ油各小さじ2、コチュジャン、すりおろしたニン

- ニクを加えてあえる。  
3.器に(2)を盛り、卵黄のをせ、青ジソを添える。
- このレシピをベースに、アレンジを楽しむのもおすすめです。角切りにしたアボカドや長芋をお好みで加えたり、刻みノリをちらしたごはんのせて、丼にしたりしてもいいです。その場合は合わせ調味料を1.5倍から2倍ほど、味見をしながら増やして調整しましょう。コチュジャンの代わりにみそで味つけし、和風ユッケにしてもおいしいですよ。
- 牛尾理恵

小学生にも交通系ICカード  
などキャッシュレス決済が浸透  
見念のハ、晝ハ、身正不女才  
わらないなど、事前に決めておき  
ましょう」と八木さんはすすめ



医療ルネサンス

No.8258



不整脈

4/5

機器作動時の不安 緩和も

「命を守る機械。頭ではわかってはいますが、いつ衝撃が発動するか不安で、取り出したいと思った日もありました」。山梨県在住の高橋正顕さん(62)は、胸に「植え込み型除細動器(ICD)」を入れてからの5年間をこう振り返る。

2019年1月に失神し救急搬送された時に、全身や肺に血液を送り出す心室の拍動が極端に速くなる「心室頻拍」と診断された。不整脈の中でも突然死につながる危険が高いタイプだ。翌月、発作を検知したら自動的に電気ショックを与えて心拍を正常に戻すICDを入れる手術を受けた。

その8か月後、就寝中に突然、背中から思い切り蹴飛ばされたような衝撃が走った。心拍の異常を検知したICDが作動したのだ。心拍が正常化するまで、電



除細動器を入れた後の経過について語り合う高橋さん(右)と看護師の前田さん

気ショックは数回続いた。衝撃に驚き、救急搬送された病院で「機械を止めて」と訴えた。簡単に取り外せるわけもなく、対応した医師も困惑していた。

その後、「脈が速いかも」と感じただけで電気ショックの記憶がよみがえり、怖くなった。「この痛み、他人にはわからない」。不安で眠れなくなり、食欲も落ち、体重が7kg減った。

そんな高橋さんを支えたのは、より専門的な治療を求めて転院した杏林大病院・不整脈センター(東京都三鷹市)で出会った看護師の前田明子さんだった。同センターで、ICDなどの機器を使う患者の相談・支援に当たる「診療看護師」という職務に就いている。

最初の面談時、「ICDの作動が怖い」と硬い表情で話す高橋さんに、前田さんは「不安を抱くのはあなた一人じゃない。心配事があればいつでも話してください」と伝えた。近年、新たにICDを入れる患者は年間4000人前後。植え込み後、電気ショックを経験した患者が精神的ストレ

スから不眠や不安を訴えることは珍しくないという。高橋さんが退院した後、前田さんはオンラインを通じ、ICDの作動状況や心拍などのデータを確認し、医師と情報共有。3か月ごとの受診時に面談するだけでなく、高橋さんから問い合わせがあれば、「心配な脈は出ていませんか」「体調はいかがですか」などと電話をかけ、話し合った。

「自分を見守ってくれる人がいる。一人で思い悩むことはない」。次第に高橋さんの気持ちは落ち着き、体重も元に戻ったという。同病院で受けた高周波電流で心筋の一部を焼く「カテテルアブレーション」の治療も奏功し、この4年間、発作は起きていない。同病院循環器内科教授の副島京子さんは「ICDは植え込んで終わりではなく、そこから治療の始まり。機器の作動に不安を感じる患者さんに対する心のケアが重要になる」と話す。

50代の会社員女性。子どもが高校受験で第一志望の学校に不合格となつてから、気持ちが塞いでいます。子どもは勉強が不得意で、学力を上げる努力もしなかつたため、不安に感じていました。結果、不合格とな

過去のレシピ よみうりグルメ部

キャベツとシラスの春巻き

時間の目安 20分/熱量 409kcal/塩分 1.7g (1人分)

\*材料 2人分  
キャベツ 1/2個 (200g) / 釜揚げシラス 40g / ピザ用チーズ 40g / 春巻きの皮 6枚

- \*作り方  
1. ボウルに細切りにしたキャベツを入れ、塩2gをふってもみ込む。10分ほどおいてしんなりしてきたら、水気を絞る。釜揚げシラス、チーズを加えて混ぜ、6等分にする。  
2. 春巻きの皮の角を手前にして置き、中央より少し手前に(1)を横長にのせて、手前、左右を内側に折って奥へ巻く。巻き終わりに、小麦粉と水各小さじ2を混ぜたのりを塗って留める。



- 3. フライパンに揚げ油を1cmの深さになるように入れて170度に熱し、(2)を揚げる。全体が色よくカラッとしてきたら引き上げる。

きょうのひと皿

気持ち塞ぐ

私の方は怒りが湧き、悲しくなつたりしショックから抜けません。夫は無謀な挑戦のだから当然のと受け止めていませぬ。私は自分の子育て仕方が悪かつたのではないか、子どもの

月に始めて3か月ほどで100個以上も作っていた。並べると、小さなケーキの世界が

の詩

えい画

古谷 将

……のす俊



5/5 完

# 医療ルネサンス

No.8259

# 不整脈

## 動悸や失神 内科受診を

### Q&A

不整脈について、日本不整脈心電学会理事で、杏林大循環器内科教授の副島京子さんに話を聞いた。

不整脈とは、どういふ病気ですか。

「安静時の心拍数は、1分間に60〜100回が正常とされています。これが異常に速くなったり、遅くなったり、不規則にリズムが乱れたりした状態のことを不整脈と言います。速いものは『頻脈』、遅いものは『徐脈』と呼ばれます。健康な人でも一時的な脈の乱れが起きることはありますが、中には放置すると命に関わるものがあります。一口に不整脈と言ってもさまざまなタイプがあります」  
— 放置してはいけないタイプは。  
「頻脈の一種『心房細動』は、国内患者数が推計10



杏林大循環器内科教授 副島京子さん

1989年、慶応大医学部卒。米ハーバード大助教授、マイアミ大准教授などを経て、2011年に杏林大准教授、18年から現職。16年から日本不整脈心電学会理事。

0万人で、高齢化に伴い、さらに増えるとみられているので要注意です。血液が全身や肺から戻ってくる心房がぶるぶると細かく震え、血栓(血の塊)ができやすくなります。血栓が脳の血管に詰まって脳梗塞を起こすリスクが高まります」  
「まれですが、血液を全身に送る心室で起こる頻脈『心室細動』は突然死の危険があり、発作を起こすと救急対応が必要になります」  
「心拍が遅くなる徐脈の場合、脳や全身に十分血液

が行きわたらなくなり、めまいや失神を起こすことがあります」

治療は。

「心房細動に対しては、カテーテル(細い管を脚の付け根の静脈から入れ、異常な電気信号が発生する心筋を焼く『カテーテルアブレーション』という治療があります。早期なら8〜9割が完治可能です。長引いた人でも血栓予防のために、血を固まりにくくする『抗凝固薬』を飲んだり、血栓ができやすい『左心耳』という部位を金属網で塞いだりする治療があります」

早期発見するには。  
「動悸や息切れ、失神といった症状が気になる場合は、内科を受診してください。不整脈が見つかることがあります。定期的な健康診断で、心電図検査を受けることも大切です。スマートウォッチの心電図アプリなどが発見に役立つこともあります」  
— 生活での注意点は。  
「肥満、高血圧や糖尿病などの生活習慣病、過度な飲酒や喫煙は、不整脈を起こすリスクを高めます。まずは健康的な食事と、適度な運動を心がけましょう」  
「強いストレスや疲労、睡眠不足も不整脈の原因になります。体を動かしたり、音楽を聴いたり、自分にとってリラックスできる方法を見つけ、質の良い睡眠を取れるといいですね」  
(安藤奈々)

「徐脈が重症で失神するリスクが高い人には、心臓

の拍動を正常なリズムに戻すために『ペースメーカー』を入れることを検討します」

「病院の実力 2024総合編」が発売中。一般書店と読売新聞販売店で扱っています。

## くらし 家庭

### きょうのひと皿

### ニラ玉あんかけ

時間の目安 10分/熱量 199kcal/塩分 2.2g (1人分)



- \*材料 2人分  
ニラ 1束/タマネギ 1/2個/卵 3個/だし汁 1カップ
- \*作り方  
1. ニラは長さ 4 cm に切る。  
2. タマネギは幅 5 mm のくし形切りにし、1枚ずつはがす。  
3. 卵はボウルに割り入れて溶きほぐす。  
4. 別のボウルにだし汁、塩小さじ 1/2、しょうゆ 同 1、みりん 大さじ 1/2、片栗粉 同 1 を混ぜる。

5. ゴマ油 大さじ 1/2 を熱したフライパンでタマネギをいため、透き通ってきて香りが立ったらニラを加え、手早くいため合わせる。卵を回し入れて大きく混ぜ、火が通ったら皿に盛る。
  6. 同じフライパンに(4)を再び混ぜ合わせてから入れ、混ぜながら煮立てる。とろみがついたら(5)にかける。
- ◇  
ふんわり卵にトロリとしたあんをかけると滑らかな舌触りのご飯が進むおかずになります。ご飯や麺にのせても。 藤井恵

日差しが気になる季節になり、百貨店や専門店には麦わら帽子が...  
タイ...  
たものが多い。  
かたづけ  
にや...  
です)