



スマートウォッチで 心臓病予防



だな たけし
産業医 田名 毅
首里城下町クリニック

時計を着けているだけで心房細動が見つけれられる!?

産業医だよりでは、毎月私のクリニックで行っている 地域むけ医療講演会の内容を要約してお伝えしています。

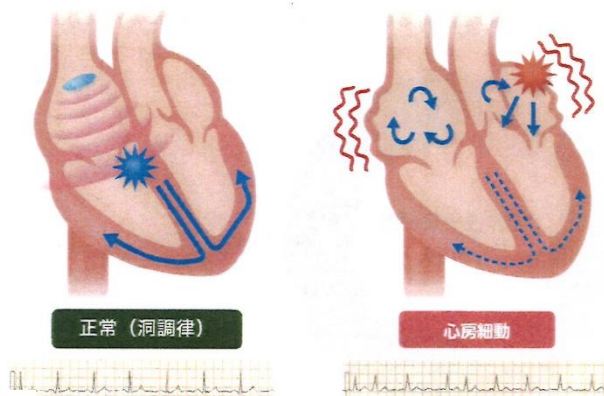
10月の地域むけ医療講演会 YouTube 配信は、「スマートウォッチで心臓病予防～時計を着けているだけで心房細動が見つけれられる!？」というタイトルで、那覇市立病院 循環器内科 科部長の間仁田 守先生に、ご講演いただきました。以下に内容の要約を紹介します。ご視聴は QR コードもしくは当院 HP をご利用ください。



1. 心房細動とは

心房といわれる心臓の上の部屋が小さく震え、血液を送るポンプ機能が十分でなくなる不整脈のひとつです。発作的に起こる発作性心房細動は、7日以内には正常に戻るため、健診や外来の心電図では発見がしづらいものです。自覚症状がなければ、1年以上心房細動が持続していても、その後心電図をとらなければ発見されない場合もあります。放っておくと、血栓がつまる脳梗塞を招く重大な病気を引き起こす原因となります。

放っておくと治らなくなる!



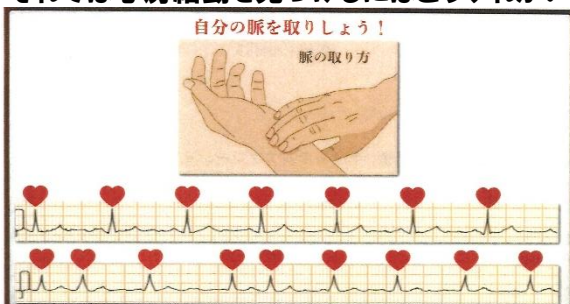
心房細動の種類	特徴
洞調律	正常の規則正しい脈のこと。
発作性心房細動	発症後7日以内に洞調律に復したものの。 健診や外来では発見しにくい。
持続性心房細動	発症後7日を超えて心房細動が持続しているもの。 自覚症状に乏しい。
長期持続性心房細動	持続性心房細動のうち発症後1年以上、 心房細動が持続しているもの。
永続性心房細動	電気的あるいは薬理的に除細動不能のもの。

症状は個人差が大きく、全く自覚症状のない方もいます。

脈が飛ぶ、動悸がする、胸の苦しさを感ずる、突然倒れるなどさまざまです。治療をせずに放っておくと不整脈が長時間続くようになり、胸の痛み、息切れ、めまい、ふらつきなどが起こることもあります。

心房細動で症状のあるのは半分(52.6%)といった統計もあります。

それでは心房細動を見つけるにはどうすればいいのでしょうか?



自分で脈をとることが肝要です。しかし、実際には皆さん難しいと言われます。




2. 心房細動の検査と治療

心房細動の検査

心電図検査
心房細動の状態が長時間続く「持続性心房細動」は、健康診断や人間ドックの「心電図検査」で見つけることができます。

24時間ホルター心電図
心房細動の状態が時々しか起こらない「発作性心房細動」は、短時間の検査で脈の乱れを見つけ出すことが難しいため、「24時間ホルター心電計」で見つけます。「24時間ホルター心電計」は、胸に電極を貼りつけて日常生活の中で長時間心電図を記録する測定方法です。

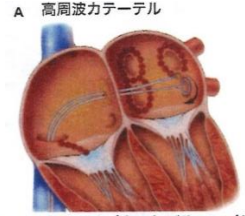
携帯型心電計
頻度の少ない「発作性心房細動」は、「24時間ホルター心電計」でも見つけることが難しいため、症状があったら、胸に当てて心電図を記録する測定方法です。症状がない人にはあまり有用ではありません。



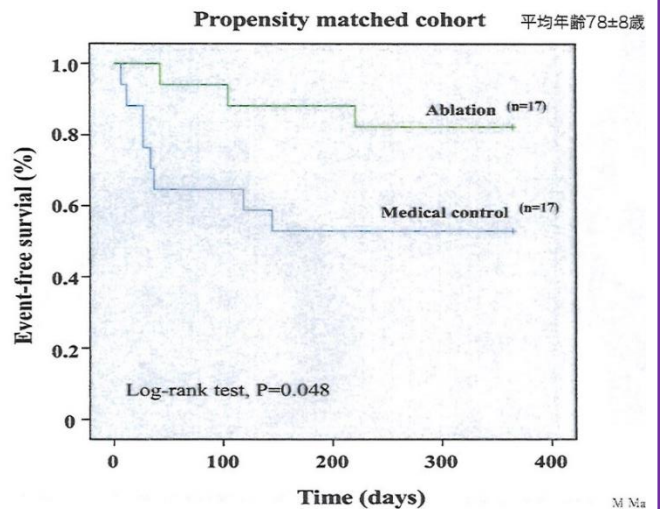
心房細動の治療には、**薬物療法**と**非薬物療法**があります。**薬**は大きく2つ

- ① 脳梗塞予防のための**抗凝固薬**
- ② 脈の数や乱れを整える**抗不整脈**です。

非薬物療法は血管からカテーテルを心臓までとおし原因となっている箇所を焼く**アブレーション治療**があります。



アブレーションは心血管死や心不全入院を減らす！



アブレーションにより心房細動が治癒されると心臓病で入院や死亡する方を減らすことが証明されています。心房細動は無症状のことも多いのですが脳梗塞の発症や心臓病につながることをお話ししてきましたが、早期に的確に発見するツールとして最近注目されているのが腕時計のような『**アップルウォッチ**』です。腕に着けたまま心電図アプリを起動すると心電図が記録されます。そして、携帯電話iPhoneと連動され文字で「心房細動の兆候が見られます」と教えてくれます。



記録から心房細動が見つかることも
あります⇒

★血中酸素ウェルネスアプリを使えば、コロナ禍における在宅療養で知られるようになったパルスオキシメーターのように酸素飽和度のチェックも可能になります。

PDF形式でiPhone「ヘルスケアアプリ」内に自動的に保存された心電図ファイル

心房細動 平均拍分: 89
心電図に心房細動の兆候が見られます。この結果が予期しないものである場合は、ぜひ医師に相談してください。

間隔がバラバラ

心電図に**心房細動の兆候**が見られます。この結果が予期しないものである場合は、ぜひ医師に相談してください。

3. 本日のまとめ

- ① 心房細動は約半数の人は無症状
- ② 心房細動を見つけるためにはまず脈をとることが大事
- ③ アブレーション治療は心不全・認知症予防に有効
- ④ アップルウォッチなどのスマートウォッチは有用



医療機器に承認されたアプリであっても直接医学的診断に利用することはできません。あくまでも補助的に活用することで、適切な検査を行い早期診断・治療に繋げることが重要です。



第 210 回 首里城下町クリニック地域むけ医療講演会

テーマ：『糖尿病だけじゃない、運動の効果！

～できることからはじめてみませんか？～

日時：令和3年11月10日（水）午後7時～配信

講師：首里城下町クリニック第一

糖尿病専門医 福地 万理 先生



YouTube 配信

首里城下町クリニック『働く人健康支援室』は、



産業医・内科医
高血圧が専門です
田名 毅

あなたの **相談窓口** です！

相談窓口

産業医は、あなたの職場とそこで働く人々の心とからだの健康を支援します。

★訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。

★クリニック内の『働く人健康支援室』では健康相談を行っています。

事前にお電話の上、いらしてください。

★クリニック内で産業医との面談は診療の合間となりますが可能です。

事前にお電話くださり働く人健康支援室で“産業医との面談”とお声掛けください。診察や検査の必要がない限りは無料です。

★その他、電話やメール相談も随時行っています。



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー
認定産業看護師 **田名彩子**



認定産業看護師
山城愛子

保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー
與儀雅代



連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室
098-885-5000

携帯 080-4312-9200(田名彩子)

メール sien@sjc.dr-clinic.jp(働く人健康支援室)

プライバシーは守ります。

お気軽にご利用下さい！