

## 健康フラガ

### どうき 動悸

医療法人将優会 クリニックうしたに  
理事長・院長 牛谷義秀

動悸とは、普段は意識しない心臓の拍動を自分で不快なものとして感じる状態を指します。恐怖にさらされたり、運動したり、憧れの人に出会ったりする際などは、胸がドキドキすることはほとんどの人が経験していることですが、時に重大な病気による動悸のこともあります。動悸が起こったら、脈拍に異常はないか、胸痛などの症状が随伴していないかなどに気を付けて、一度は診察を受けてみてもいいかもしれません。一般的に精神的な原因によることも多く、あまり病気とは関係ないことが多いのですが、心臓に原因があって起こる不整脈や動脈の病気、肺の病気やホルモン異常などが原因で起こることがあります。



「あれっ」、と思ったら、  
まず自分で脈を測ってみる

### 1. 動悸

心臓は、1日に約10万回拍動し、収縮と拡張をくり返しています。動悸は「心臓（胸）がドキドキする」などと表現されますが、基本的に自覚症状であり他覚症状ではなく、必ずしも心拍数が上昇しているわけではありません。

しかしながら、安静時に突然、動悸を感じた場合は不整脈ふせいみやくの可能性が高く、心臓の拍動のリズムが乱れてしまうなど、重篤な心臓病のサインのこともあります。自分の脈を測って、「トン、トン、トン」というリズムが「トン、トン、ト・トン、トン」などと脈が乱れていたら、注意が必要です。

ただし、動悸を感じたら、それがすべて病気かというところではありません。特に心臓に障害はなく、不安やストレスによって起こる動悸のほか、生理的な変化による動悸もありますが、大切なのは、その動悸が心臓が原因で起きているのか、心臓以外の原因で起きているのか、ということです。

### 2. 動悸の原因

動悸を感じても、検査で心臓などの異常が見つからない場合は大きな心配は無用です。これらの原因には不安神経症、起きた時のめまいや倦怠感を伴う起立性調節障害、コーヒー・紅茶・アルコールの飲み過ぎ、タバコの吸いすぎ、更年期障害などでも動悸を感じることがあります。

しかしながら、安静時に脈が突然に乱れ動悸を感じたり、息切れや胸の痛み、呼吸困難をとともなう場合は「不整脈」<sup>ふせいみやく</sup>の可能性が高いので放置せず、しっかりとした検査が必要です。弁膜症や不整脈、狭心症、心筋梗塞などの心臓病によるものか、甲状腺機能亢進症（バセドー氏病）、貧血など、心臓以外の病気によるかの鑑別が重要です。

### 3. 動悸の原因となる病気

心臓の病気ならば、動悸はどんな心臓の病気でも起こりえます。また心臓以外の病気でも起こることがあり、原因はさまざまです（表1）。

＜表1＞動悸の原因となる病気

分類	病 気
心疾患	高血圧、不整脈、狭心症、弁膜症、心筋症、心不全など
肺疾患	肺炎、慢性閉塞性肺疾患など
消化器疾患	下痢、感染性胃腸炎、消化管出血など
血液疾患	貧血、慢性骨髄性白血病など
内分泌代謝性疾患	甲状腺機能亢進症、低血糖など
感染症	かぜ、発熱、肺炎、敗血症など
中毒	アルコール、テオフィリン中毒、アンフェタミン中毒など
アレルギー	アナフィラキシーなど
薬物性	アルコール、抗コリン薬など
神経原性	自律神経障害など
精神疾患	不安神経症、うつ病など
その他	起立性低血圧症、更年期障害、運動のやりすぎ、発汗、脱水、低酸素血症、過労、ストレス、タバコの吸いすぎ、紅茶・コーヒーの飲み過ぎ、睡眠不足、空腹など、

### 4. 動悸に対する検査

まず、動悸を覚えた時はあわてずに、とにかく安静にします。そして、自分で脈を測ることができれば理想的です。一分間に打つ脈の数をしっかり数えて、「一分間あたりの脈拍数はいくらか」、「脈拍のリズムは規則正しいかどうか」、「脈に強弱がないか」などを調べるだけで、ある程度の推測ができます。また、動悸が一時的か、持続性であるかによって大きな違いがあります。病院に到着して心電図を計測する時に動悸が消えていれば一時的なものと考えられますが、長く続く時には内服薬などで不整脈をコントロールする必要があります。

#### 1) 問診

- ① 動悸が起きたのは安静時か労作時（心臓に負担がかかる作業をしている時）か？
- ② どれくらい続いているのか？
- ③ 動悸がおこる原因はないか？
- ④ 家族の中に、過去に動悸が原因で受診したことはないか、その時受けた検査の内容
- ⑤ ほかの病気はないか
- ⑥ たばこ、アルコール、治療薬の有無、アレルギーの有無など

## 2) 身体診察

- ① 眼瞼結膜の貧血、甲状腺の腫れ、心雑音、足のむくみの有無などが重要です。
- ② 心電図検査で脈拍数、リズム、狭心症などの有無をチェックします。不整脈は、常時現れるとは限らず、精神的な要素も大きく関与しています。不定期に出現する動悸を診断するためには、24時間の心電図を記録する「ホルター心電図」が有効です。
- ③ 血液検査では貧血や甲状腺機能などを調べる必要があります。

## 5. 動悸に対する治療

原因が明らかとなっている動悸に対しては、その原因となっている病気に対する治療を優先します。動悸の原因となる不整脈のなかには比較的重い心臓病のサインとして不整脈が現れる場合もありますので、循環器専門の医師の診察を受け、適切な治療を受けることが大切になることがあります。

まずは、自分のリラックスできる時間をとって、興奮した神経を休めましょう。動悸の原因として不整脈が明らか場合は、まず薬物療法を行います。薬物療法が功を奏しない場合、以下の治療法を選択します。

### ① 電氣的除細動（いわゆる電気ショック）

### ② ペースメーカー

徐脈性不整脈を治療する目的で体内に植え込む電気刺激装置を装着する

### ③ 植え込み型除細動器

心室細動など、きわめて危険な不整脈の患者に対して小型化したセンサーつきの装置を埋め込む治療法

### ④ カテーテル治療や外科治療

不整脈が発生する原因となっている心臓の電気経路を外科的に切断したり、除去する目的でおこなわれる治療法

## 6. まとめ

動悸や脈の乱れが心配で受診をする時は、次のような点を記録してまとめて説明しましょう。

- ① どんな時に起こるのか？
- ② 起こり方は突然か？
- ③ 脈は1分間に何回か、リズムは規則正しいか、脈拍に強弱があるか？
- ④ どのくらい続いているか？ など

動悸が頻回になると、そのこと自体がストレスとなって、更に興奮が増えるという悪循環に陥ってしまいがちです。自分の脈拍を測って気になる方は、早めに医療機関で診察を受けましょう。

