

# Dr. 安田のワンポイントアドバイス

日体協公認スポーツドクター  
田中医院 安田 洋先生



最近、病気とは無関係と思われるようなスポーツマンが突然、不整脈が出現しこれが原因で脳梗塞となったケースが話題となっています。全く健康な人でも24時間連続して心電図をとると不整脈は誰にでも少しぐらいはあり、全くみられないことの方がむしろ希で、過剰に心配する必要はありませんが、どのような不整脈が出ているかを一度調べてもらう必要があります。不整脈に気づき外来に受診される患者さんの中には受診時には不整脈は全くみられないことも多くみられます。このような時、自宅でも24時間の心電図が連続して撮ることができるホルター心電図という器械を取り付けます。不整脈は心臓のリズムの乱れにより起こりますが、大きく分けると次のタイプに分類されます。

- 1 脈の遅くなる徐脈…1分間に脈拍数が50回未満
- 2 脈の速くなる頻脈…1分間に脈拍数が100回以上
- 3 脈がとぶ期外収縮…脈拍のリズムが不規則になる



これらの不整脈には治療しなければならない危険な不整脈と放置しておいてよい不整脈があります。治療しなければならない危険な不整脈には

- A** 急に意識がなくなる、つまり失神するタイプのもので、これは一時的に心臓が止まっているか、極端な頻脈(異常に脈が速いもの)がおこった為におこります。
- B** 脈拍数が40/分以下で、体を動かすときに息切れを感じるもので、心不全を合併してきます。
- C** 突然始まり、突然止まるもので脈拍数が120/分以上になります。

これら危険な不整脈はできるだけ早く専門医に診てもらする必要があります。そのほか冒頭でも書きましたように、心房細動といって心臓が全く不規則にバラバラに打つ不整脈があります。これは死ぬようなことはありませんが、心臓の中に血液の塊(血栓)ができやすく、それが脳に脳梗塞を起こすことがありますので、血液をかたまりにくくする薬を飲んでもらうこともあります。

不整脈で受診される患者さんの多くは放置していても無害なものですが、これらの不整脈は慢性的な過労、運動不足、喫煙、脂肪分やコレステロールの高い食事、過度の飲酒、精神的・肉体的ストレスによっておこりますので、生活習慣や食生活に心がけることが重要です。

■ 発行：ごうどスポーツクラブ ■ 編集：ごうどスポーツクラブ広報委員会  
■ 連絡先：ごうどスポーツクラブ事務局（町民体育館1階）TEL 27-1171  
■ URL：http://www.godo-sc.jp ■ E-mail：info@godo-sc.jp

Godo Sports Club



# ごうどスポーツクラブだより

2006・3  
vol. 6

フィットネスルームで  
健康づくり!!



伊藤園

表紙掲載広告は  
オフィシャルスポンサーです。

METZ  
FITNESS PROGRAMS

molten  
For the real game