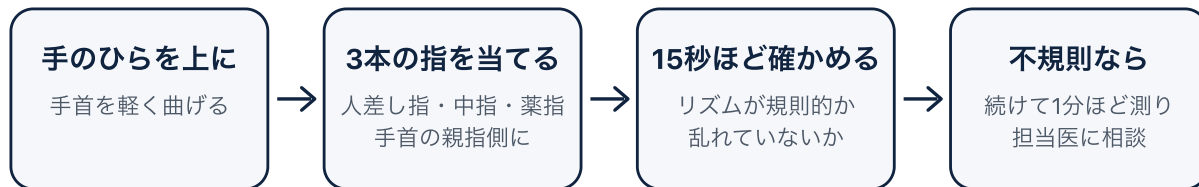


心房細動と言われたら

心房細動（しんぼうさいどう）は、脈が不規則になる不整脈です。すぐに命に関わることはまれですが、放っておくと脳梗塞や心不全を起こすおそれがあります。症状がなくても、治療と自分での脈のチェックが大切です。



自分で脈をみる「検脈（けんみゃく）」。安静時の脈は、ふつう1分間に50～100回です

どんな病気か

心房（心臓の上の部屋）が1分間に300～400回も細かく震え、脈が不規則になります。年を取るほど起こりやすく、動悸、息切れ、めまいが主な症状ですが、30～40%の方は症状がありません。

脳梗塞と心不全の危険

心房の中で血がよどみ、血のかたまり（血栓）ができやすくなります。これが脳の血管に詰まると、重い脳梗塞を起こします。脈の速い状態が続くと、心不全になることもあります。

治療の柱

- ・ 脳梗塞の予防: 抗凝固薬（血をさらさらにする薬）を飲みます
- ・ 脈を整える: 薬で脈の速さやリズムを整えます
- ・ カテーテルアブレーション: 足の付け根から細い管を入れ、原因の部分を焼くか凍らせます

抗凝固薬は、75歳以上、高血圧、糖尿病、心不全、脳梗塞の経験などがある方に勧められています。どの治療が合うかは、担当医と相談して決めます。

生活でできること

- ・ 高血圧、糖尿病、脂質異常症、睡眠時無呼吸症候群の治療を続ける
- ・ 肥満、多量の飲酒、喫煙を見直す

抗凝固薬の注意は、別の紙「血をさらさらにする薬（抗凝固薬）を飲む方へ」をご覧ください。

こんなときは相談してください

- ・ 脈の乱れに気づいたとき、動悸・息切れ・疲れやすさが続くとき（早めに受診してください）
- ・ 抗凝固薬などの薬をやめたい、飲み忘れが多いとき（自分の判断でやめると、脳梗塞の危険が高まります）

この紙は、担当医の説明を補うものです。診断や治療の指示ではありません。気になることは担当医にご相談ください。

出典: 日本循環器学会・日本不整脈心電学会「2024年 JCS/JHRS ガイドライン フォーカスアップデート版 不整脈治療」https://www.j-circ.or.jp/cms/wp-content/uploads/2024/03/JCS2024_lwasaki.pdf / 国立循環器病研究センター「心房細動 — 最新の考え方と治療法」（循環器病あれこれ176号、2026年5月）https://www.ncvc.go.jp/hospital/wp-content/uploads/sites/2/arekore_176.pdf / 日本不整脈心電学会「映像で学ぶ検脈方法！—脳梗塞を予防するために—」https://new.jhrs.or.jp/jhrs-town-series/public_atrial_fibrillation1/

作成: マナビア（MANNAVIA、現役内科医） / 最終確認: 2026/09/15 / 製薬会社の資金は受けていません / mannavia.com/leaflets/atrial-fibrillation-basics