



らはがれたり千切れて血流に乗り、体の先々へ飛ぶことがあります。そして血管の先端でつまり、そこから先に血液が流れるのをせき止めます。血栓がつまり、臓器・細胞が酸素欠乏で死んでしまうこのできごとを、〇〇梗塞と呼びます。肝梗塞、脾梗

## 2. 心房細動はなぜ悪いの？

心房細動は、血栓が飛んで“梗塞”を起こします。突然起こる血流障害なのでとても危険ですが、ほかにも心房細動は悪さをします。

### 1) 心拍数の増加

一般に安静時の正常な心拍数は60～70拍/分です。ところが心房細動では、一分間に約数百回もの心房のふるえが発生し、細かな拍動が数百拍起っているのと同じ状態となります。心房のふるえの一部は心室に伝わり、心室は100拍程度と頻回で不規則な拍動となるため、動悸を自覚したり頻拍症を起こします。あまり心拍数が早くなると心室に十分溜まる間もなく血液を送り出さざるを得ず、心臓が速く動いている割には拍出量が不十分になります。ちょう

## 3. 心房細動の原因は？

心房細動は様々な原因で起こります。以前はリウマチ熱の後に心臓弁膜症となり、心不全が進んで心房細動になる人をよく見かけました。近年は抗生物質によりリウマチ熱が激減し、新たに弁膜症を発症する人はほとんどいません。弁膜症はごく一部の高齢者に見られるだけの疾患になったのです。このため、近年は心房細動の原因疾患も様変わりして、高血圧や、心筋梗塞、その他の心不全を起こしやすい心筋症などが基礎疾患としてクローズアップされてきました。

塞、そして心筋梗塞に「脳梗塞」などです。心房細動はこのような脳梗塞などの原因として最も多い基礎疾患の一つです。脳梗塞になると、様々な体の動きがマヒしたり意識が薄れるなど危険なため、心房細動の治療や、血栓形成防止が必要なのです。

ど、心臓が空回りしているイメージです。

心拍数が多すぎる場合その数を適度に戻す、いわゆる脈を遅くする薬が使われます。ジギタリス（ジゴキシンなど）や、βブロッカー（テノーミンなど）がそれです。

### 2) 心機能不全

心拍数が多くなりすぎたり、心房が働かなかつたり、70%に落ちた心臓の働きを無理して100%に近づけようと心臓が頑張りすぎると心臓がくたびれ果てます。そして徐々に心筋が傷み、心筋障害となります。心筋障害を起こすと、心不全につながる悪循環に陥ります。いったん起こると、若くても心房細動の治療が必要なのはこんな理由です。

心臓の基礎疾患	(%)	関連する病気	(%)
高血圧性心疾患	21%	高血圧	39%
狭心症・心筋梗塞	17%	心不全	30%
心臓弁膜症	15%	呼吸器疾患(結核後遺症や肺気腫)	11%
拡張型心筋症	9%	糖尿病	11%
肥大型心疾患	5%	脳梗塞等の既往	8%
その他の心疾患(アルコール性)	9%	甲状腺疾患	3%
心臓病の無い場合 タバコ、酒他	29%		

その他、呼吸器疾患（肺や気管支の病気）、喫煙、アルコール、糖尿病など生活習慣病にも時々併発します。

原因にかかわらず心不全が悪化すると心房細動の併発が増えます。交感神経が緊張する甲状腺疾患や喘息治療薬の気管

## 4. ワーファリンで血栓予防を

心房細動による血栓予防はワーファリンが主力です。血液を固めるには、パッチの働きの血小板と、糊の働きを持つ凝固因子が必要です。凝固因子はビタミンKの働きを借りて肝臓で生成されますが、ワーファリンはこの生成過程を邪魔します。凝固因子が不足すると血液が固まらず、結果として血栓ができるのを防ぎます。心房細動では主にCHADS<sub>2</sub>スコアで、2点以上ならワーファリン治療が推奨されています。

ワーファリンの効果は、血液中の凝固因子の量や働きを測る、プロトロンビン時間（PT-INRの値）で確認します。人によって必要量が異なるため、PT-INR値を見ながらワーファリン量を調節します。日本人におけるPT-INR値の目安は1.6～2.6です。この値は同じ量の薬を飲み続けていても変化する場合がありますので1～2ヶ月程度に一度確認が必要です。

ワーファリンを服用すると出血のリスクが増えます。普段からけがをしないような生活態度が必要です。手術など出血しやすい場面では、一時的に休薬したり、ビタミンKの服用で凝固因子の増加を目指すこと

### 血液をサラサラにする薬と納豆

ワーファリンの働きはビタミンKによって、打ち消されます。このためビタミンKの多い食物を食べるとせっかく薬を飲んでも血栓予防になりません。

#### <ビタミンKを含有する食品>

とても多い食品 絶対摂ってはダメ！  
納豆、クロレラ、青汁  
<比較的多い食品> 摂りすぎなければ良い  
ほうれん草、パセリ、生わかめ

支拡張剤（キサンチン系やβ刺激剤）の影響でもときどき見られます。

逆に、比較的若い男性では、食後、飲酒後、夜間など副交感神経が緊張するときに出る心房細動もあります。

### CHADS<sub>2</sub>スコア

C	心不全 (Cardiac ...)	1点
H	高血圧 (Hypertension)	1点
A	高齢 (75歳以上のAge)	1点
D	糖尿病 (Diabetes ...)	1点
S	脳梗塞 (Stroke) ・ 一過性脳虚血	2点

- ・ 2点以上は、ワーファリン治療
- ・ 1点は、アスピリン又はワーファリン
- ・ 0点は、アスピリン
- ・ 生活習慣病の治療も大切です

もあります。最近では抜歯や白内障の手術、内視鏡検査時はワーファリンを続行することが多くなりました。しかし、内視鏡検査でもポリープを切除する場合は前もって薬を止めたりPT-INR1.5以下になるよう調節したり、アスピリンの中止が必要です。不安な時は前もって相談してください。

その他の緑黄色野菜もビタミンKが豊富です。これらの野菜は、普通の量であればまず問題となりません。ワーファリンの量で調節可能な範囲内だからです。

「心臓の薬や血液をサラサラにする薬を飲んでると納豆を食べてはいけません」とテレビなどでやっていますが、ワーファリン以外の薬を飲んでる方はまったく関係なく、納豆をいくら食べても結構です。