

# あすの 健康

No.135

## 目次

- からだの話  
「心房細動」……1~3
- コラム 折りおり……4
- ミニ解説……4
- ひょうご・小さな旅……5
- おしらせ……5~6
- 風土と文化……7



サクラタデ

# からだの話

## 心房細動

何も症状がないまま、突然重症の脳梗塞を発症することもある心房細動について福沢先生に伺います。



**福沢 公二 先生**  
神戸大学大学院医学研究科  
内科学講座 循環器内科学分野  
不整脈先端治療学部門 特命教授

### 加齢とともに上がるリスク

―何も症状がないにもかかわらず、健康診断の心電図検査で心房細動と指摘されることがあると伺いました。心房細動とはどういう病気ですか。

心臓は、右心房にある洞結節から発生する規則的な電気刺激によって動いています(図1上)。心電図はこの電気の流れを検出し波形として記録しています。

健康診断や病院で行われる心電図検査は12誘導心電図といい、12個の波形が記録されます。

図2は上下とも同じ人の心電図で、12誘導のうち第II誘導という部分の波形を示しています。

電気刺激により心房が収縮すると小さな波が出て、続いて心室が動き大きな波が出ます。上段の図では小さな波と大きな波が規則正しく等間隔で出ているので、正常と判断されます。

下段の波形では、大きな波の前で小さな波がなく、間隔もばらばらで、線がギザギザギザギザしているところがあります。心房細動になると、心房が1分間に400

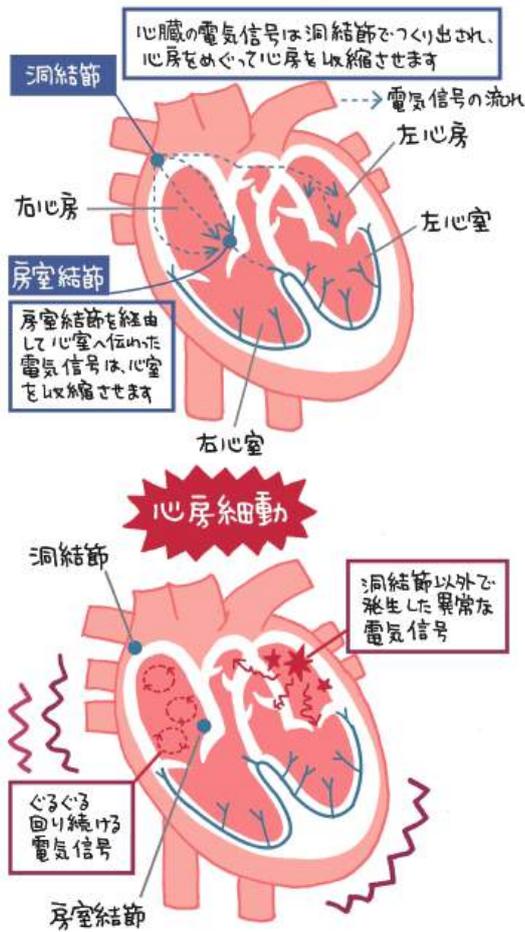


図1 正常な心臓(上)と心房細動の心臓(下)

回くらしい細かく震え(痙攣)を起こし、不規則な電気刺激が心室に伝わって(図1下)このような波形となるので、一目でわかりません。

―心房細動は心房が痙攣を起こす病気なのでですね。

心房の痙攣が続くと、中で血液がよどみ、血栓(血の塊)ができやすくなります。

心臓でできた血栓が、脳に通じる血管をふさいでしまうと、そこから脳に全く血液が流れなくなつて、脳梗塞を発症し(図3)、▽突然しゃべれなくなる▽ふらふらして倒れる▽手足が動かない▽片方



図2 同じ人の心電図 上が正常、下が心房細動

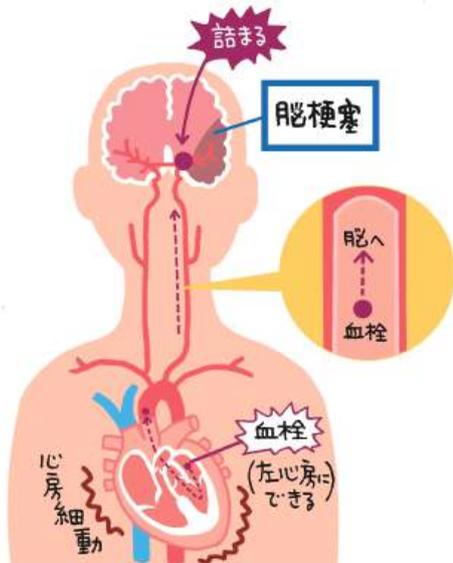


図3 脳梗塞が発症する過程

そのようなことにならないためにも、ご自身で体のサインに気づけるようになってほしいです。そのためには、脈をとることを習慣づけてください。脈は3本指で測ります(図4)。強く脈打つと感じ



図4 正しい脈のとり方

むくみが最も分かりやすいのは足です。立つことが多い仕事などでは、夕方になると足がむくみや

先ほどもお話ししましたが、心房細動が起きている時に心電図をとれば確実に診断できます。「全く症状はないのに健診で不整脈と言

れ、倦怠感、めまいなどが挙げられます。しかし、これらの症状を運動不足や寝不足、疲労や年のせいなどと思つて、見過ごしている方が案外多いのです。思い当たる症状があれば、循環器内科を受診してください。

その場合は、血圧計を利用してください。血圧計は血圧だけでなく脈拍も同時に測っています。血圧測定を習慣にして普段の脈拍を知っておけば、いつもと大きく異なる数値が出る、エラー表示が出て脈拍が測定できない—ということに、すぐに変わると気づくことが

心不全の自覚症状は心房細動とほぼ同じなのですが、それ以外に体重増加とむくみが挙げられます。心臓のポンプ機能が弱ると、水分を排出する力も弱くなり体内に水が溜まりやすくなってしまいます。高齢者の場合、体重が1週間に2〜3キログラムも増えていたら、体に水が溜まっている可能性があるのです。普段から体重を測る習慣があれば、急な体重の変化にもすぐに気づけます。

まず心房細動を見つけないと治療ができませんので、見つけることが大事です。

心不全の自覚症状は心房細動とほぼ同じなのですが、それ以外に体重増加とむくみが挙げられます。心臓のポンプ機能が弱ると、水分を排出する力も弱くなり体内に水が溜まりやすくなってしまいます。高齢者の場合、体重が1週間に2〜3キログラムも増えていたら、体に水が溜まっている可能性があるのです。普段から体重を測る習慣があれば、急な体重の変化にもすぐに気づけます。

心不全の自覚症状は心房細動とほぼ同じなのですが、それ以外に体重増加とむくみが挙げられます。心臓のポンプ機能が弱ると、水分を排出する力も弱くなり体内に水が溜まりやすくなってしまいます。高齢者の場合、体重が1週間に2〜3キログラムも増えていたら、体に水が溜まっている可能性があるのです。普段から体重を測る習慣があれば、急な体重の変化にもすぐに気づけます。

心不全の自覚症状は心房細動とほぼ同じなのですが、それ以外に体重増加とむくみが挙げられます。心臓のポンプ機能が弱ると、水分を排出する力も弱くなり体内に水が溜まりやすくなってしまいます。高齢者の場合、体重が1週間に2〜3キログラムも増えていたら、体に水が溜まっている可能性があるのです。普段から体重を測る習慣があれば、急な体重の変化にもすぐに気づけます。

の顔面がゆがむ▽力が入らない—などの症状が起こったりします。特に、心房細動が原因で起こる脳梗塞は「ノックアウト型」と呼ばれる重症の脳梗塞を引き起こすため、予防に注力する必要があります。

「脳梗塞の発症予防に力を入れる」ということですが、具体的には、

「脳梗塞の発症予防に力を入れる」ということですが、具体的には、

「脳梗塞の発症予防に力を入れる」ということですが、具体的には、

## 体のサインを知る

「脳梗塞の発症予防に力を入れる」ということですが、具体的には、

「脳梗塞の発症予防に力を入れる」ということですが、具体的には、

「脳梗塞の発症予防に力を入れる」ということですが、具体的には、

すいという方もいますが、多くは朝になるとむくみがとれています。

しかし心不全の兆候があるむくみの場合は、夕方だけでなく朝になってもとれず、脛の辺りを押すとへこんだまましばらく戻らなかつたり、いつ見ても靴下の跡がついていたりします。これもご自身でチェックしやすい症状なので少し気をつけていただければと思います。

—治療はどのように。

心房細動が見つかったら、まずは脳梗塞を予防するために、抗凝固療法、いわゆる血液をサラサラにし血栓ができにくくする薬を検討します。

現在、心房細動に効果があると言われている薬は5種類あります。ただし、これらの薬には出血しやすくなるという副作用があります。われわれ医師は、患者さんそれぞれの状態を考慮しながら、脳梗塞と出血のリスクを比較し、薬を使うか使わないか、使うとすればどの種類の薬を使うかなどを判断し

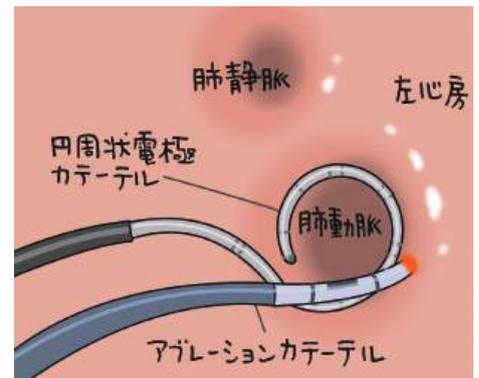


図5 カテーテルアブレーション（焼灼）

ています。

薬物治療で効果が見られない場合は、カテーテルアブレーションという治療を行います。

カテーテルアブレーションは、カテーテルという細長い管を、太ももの付け根から血管を通じて心臓に挿入し、異常な不整脈が発生しやすい肺静脈とその周辺を焼いてしまうという方法（図5）です。さらに10年ほど前からは、カテーテルの先端につけた風船を膨らませ肺静脈入口部に押し付けて冷却し、肺静脈を電氣的に隔離する治療（図6）も行われています。簡単に言うと、やけどを作ったり、凍傷にしたりして心房細動を出にくくするのです。

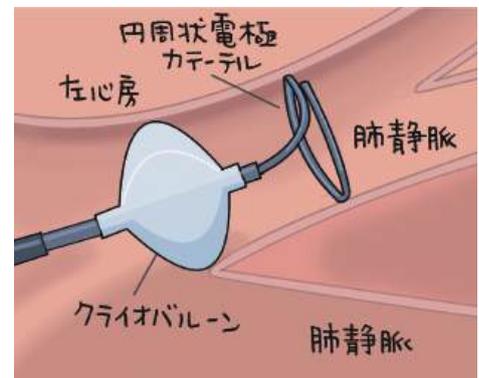


図6 バルーンアブレーション（冷却）

## 誰もが発症の恐れ

—心房細動に気づくことが大事なこととはよくわかりましたが、そもそも心房細動の原因は何ですか。

これだというものはありません。典型的には、50代以降加齢とともに発症する確率は高くなり、年齢が70代、80代になれば、誰にでもリスクがあります。

心臓病や狭心症、心不全などがあれば心房細動がさらに起こりやすくなります。

高血圧や、糖尿病などの生活習慣病、夜間大きなびきをかく睡

眠時無呼吸症候群がある方も心房細動が発生しやすくなると言われています。

また、甲状腺疾患と心房細動は、古くから関係性が高いと言われています。

—いつ誰が発症するか、わからないのですね。

そうです。残念なことに、心房細動は一度発症すると根治はしません。

しかし、薬やカテーテルアブレーションなどの治療で、脳梗塞や心不全を起すリスクを下げることはできます。

何度も繰り返しますが、早く見つけて適切な治療を開始することが重要です。そのためにも、普段から脈拍数を意識して、体調が悪い時に心電図をとってくれたり、心臓の音を聴いてくれたり、気安く質問がきたりするかかりつけ医を持っていただくのが大事だと思います。

—ありがとうございます。

この数年、小説などに限らず仕事関連の専門書も、可能な限り電子書籍で購入し、スマホやパソコンで読んでいる。その理由は、何より老眼に優しいということだ。字を大きくしたり、画面を明るくしたりすることができ、電車やバスの中でも、老眼鏡を取り出さずに読める。

荷物にならず、保管場所も要らない。スマホにダウンロードしている本をすべて持ち歩いているのと同じなので、過去に読んだ本も含め、いつでもどこでも開くことができる。また、夜中でもネット書店から購入してすぐに読むことができる。

ただ、「やはり紙の本が一番」とか「紙の本が街の本屋を守る」という意見を聞くと、少し複雑な気持ちにはなっていた。

そんな中、最近「読書におけるバリアフリーを促すために3つの作家団体が共同声明を発表し、それに出版社団体も応じた」という記事に出会った。声明のきっかけは、昨年芥川賞を受賞した市川沙央氏の小説「ハン

### 「読書バリアフリー」と私

チバック」であると。市川氏は全身の筋緊張が低下する遺伝性筋疾患を持つ重度障害者である。著者と同じ疾患を持つ主人公は、健常者であることが前提の読書文化を痛烈に批判している。市川氏も授賞式で、読書バリアフリーのための環境整備を訴えていた。

2019年に「読書バリアフリー法」が施行されたものの、紙の本と電子書籍の同時刊行や書籍の電子データ提供が、著者・出版社双方の事情が絡み、なかなか進んでこなかった現実があるようだ。今回の作家団体と出版社団体の声明を機に、読書バリアフリーの進展が期待される。さらに、読書バリアフリーは、オーディオブックなど新しい商機にもつながり、持続可能な事業となりうるとされ、小さな活字を読みにくくなったシニア世代を中心に市場の拡大が期待されているそうだ。

ということ、今夜も私は「消費税を通じて、読書バリアフリーの進展に貢献しよう」と嘯きつつ、ネット書店で、電子書籍を心置きなく購入している。(Y)

### 三二解説

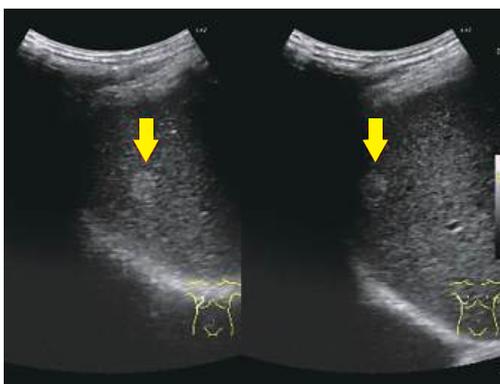
Q 人間ドックの結果で、腹部超音波検査の欄に「肝血管腫・C1(要再検査1年後)」と書かれています。症状は何もないのですが、肝血管腫とはどんな病気ですか。すぐに受診しなくても大丈夫ですか。

A 血管腫とは、細い血管が無数に絡み合うことよってできた血管の塊(腫瘍)で、多くの血管が集まっている肝臓にできやすいといわれています。肝血管腫のほとんどは、血管組織の異常増殖によって起こるスポンジのような構造をした「海綿状血管腫」ですが、まれに胎児期の血管組織の遺残物が増殖した「毛細血管性血管腫」もあります。

肝血管腫の原因は詳しくわかっていません。遺伝性、肝硬変などの肝機能障害、女性ホルモンの影響などが挙げられています。自覚症状はほとんどなく、健康診断や人間ドックなどで受けた腹部超音波検査で偶然発見されることが多いです。良性の腫瘍であり、放っておいてもがん化することはまずないとされていますので、過剰に心配する必要はありません。

問診・既往歴・血液検査・画像検査などから他の病気が確認できず、肝血管腫の特徴的な所見がある場合に「肝血管腫・C1(要再検査1年後)」と判定しています。この判定の意味は、自覚症状がなくても病気が見つかる場合がありますので、診断指示欄に示された検査や診察を期間内に必ず受けるようにしてくださいということです。

肝血管腫はまれに巨大化して、腹痛・圧迫感・腹部膨満感などの症状を引き起こしたり、腫瘍が破裂したり、合併症を発生したりすることがあります。このような場合には、治療が必要となります。そのため、肝血管腫が見つかったら、定期的な検査で経過観察することが大切です。



腹部超音波検査の写真。矢印は肝血管腫

## ひょうご・小さな旅

### 兵庫県朝来市和田山町

平野からいくつかの峠を越えると、緑がどんどん濃くなつていく。8月になると、稲穂がたわわに膨らんでくる。

JR和田山駅で下車。この暑さはなんと表現したらよいのだろうか。肌を刺す暑さ、といえはいいのだろうか。見渡したところ喫茶店らしき店も見当たらない。バス停に日傘をさした人が来たので尋ねると、最近越してきたのでこのあたりのこととはわからない、という。山陰本線の電車が入ってきて止まったが、こちら側に降りてくる人はほとんどいない。

ここは児童文学作家の森はなの生誕の地。近くの案内板で知った。「人、いのち、ふるさとをいとおしむ心 朝来市」とある。

駅前待ち合わせしているのだが、知人がようやくあらわれた。10分



山陰本線と播但線が交差する朝来市和田山町

ほど車で走って木造の大きな建物の前にとまる。中に入るとレストランと土産物屋がある。車で迎えに来てくれた人たちと昼食を注文する。そばの付いた定食だが、分量が多い。

「天空の城 竹田城址」「銀の馬車道 鉱石の道」とある。竹田城跡へは播但線で和田山の一つ手前の駅、竹田駅で降りて歩いて登ったことがある。いくつかの登山道があるようだが、30分ほどかかったことを覚えていいる。舗装された道もあるようだ。城がなくなつて400年たつが、石垣はほぼ築城

当時のまま残っている。現存する山城としては屈指の規模だという。和田山は家具の町として知られるが、そのルーツは「竹田塗」と呼ばれた漆器づくりだといわれる。「家具」の看板がひときわ大きく見える。

あし：JR姫路駅から和田山駅までは播但線で約1時間40分。

## ◇ホームページをリニューアルしました

9月1日(日)に、当協会ホームページを7年ぶりに全面リニューアルいたしました。

最近では当協会ホームページをスマートフォン(スマホ)からご覧いただいている方が6割を超えています。前回のリニューアルの際にスマホへの対応も行ったもの操作性でご不自由をおかけすることもございました。

今回のリニューアルでは、スマホからも快適にご利用いただけるように、デザイン・構成を一新しました。また、知りたい情報に素早くアクセスできるように、検索機能を強化いたしました。

なお、今回のリニューアルに伴い、健康ライフプラザのページは、当協会ページに統合させていただきました。

これからも、皆さまのお役に立つ情報のご提供や、使いやすいサイトを目指して内容を充実してまいります。

新しくなりましたホームページをぜひご覧ください。



パソコン画面 (イメージ)



スマートフォン画面 (イメージ)

# 2024 予防医学フォーラム

と き 2024年11月9日(土) 午後2時～4時

と ころ 神戸新聞松方ホール (JR神戸駅南)

テ ー マ 便秘と下痢 — 原因を知って正しい対策を —

便秘と下痢はいずれも誰にでも起こる一般的な生理現象ですが、程度が過ぎると大きな苦痛を伴い、場合によっては生命をおびやかすものまであります。その原因もさまざまで、なかには大きな病気が隠れている可能性もあり、いつもと違う症状には注意が必要です。

本講演では便秘と下痢の原因や治療に関する最新の話題を参加者の皆様と共有したいと思います。

講 師 兵庫医科大学 医学部 消化器内科学講座

主任教授 新崎 信一郎 氏  
しんざき しんいちろう



【略歴】 1998年 大阪大学医学部卒業。  
2017年5月から大阪大学大学院医学系研究科消化器内科学講師、2022年7月より現職。

## ◇申し込み

参加ご希望の方全員の〒住所・氏名・電話番号をご記入の上、ハガキまたはFAXで、フォーラム係までお申し込みください。講師への質問がある方は、あわせてお書きください。当協会ホームページ (hyogo-yobouigaku.or.jp)、左下のQRコードからお申し込みいただけます。

先着700名の方に入場整理券をお送りします (入場整理券は10月1日以降に順次発送いたします)。応募に伴う個人情報、当協会が厳重に管理します。



応募フォーム

## 一人ひとりの健康づくりに奉仕します

公益財団法人兵庫県予防医学協会は、皆さまの健康保持増進と福祉に寄与するために、兵庫県、神戸市、医師会などが協力して設立した公益法人です。常に新しい医学の研究、技術の向上、予防医学の普及に努め地域社会に貢献いたします。

### 主な事業

- ・ 疾病予防に関する知識の普及・啓発事業
- ・ 疾病予防のための健康診断及び検査事業
- ・ 予防医学に関する調査研究事業
- ・ 健康支援のための健康増進事業及び健康教育事業

## 編集後記

からだの話では「心房細動」を取り上げました。心房細動は気付くことが大切で、そのためには3本の指で脈をとることがおすすめのこと。いつでもどこでもできるのがいいですね。

予防医学フォーラムに多数の皆さまのご参加をお待ちしております。

令和六年九月二十日発行  
〒657-0846 神戸市灘区岩屋北町一丁目八番一号  
公益財団法人 兵庫県予防医学協会  
事務局広報室  
☎078・855・2716  
FAX 078・855・2765  
<https://hyogo-yobouigaku.or.jp/>

表紙絵：高嶋宏子

ヨーロッパ中世とイスラム

たなべまこと  
田辺 真人

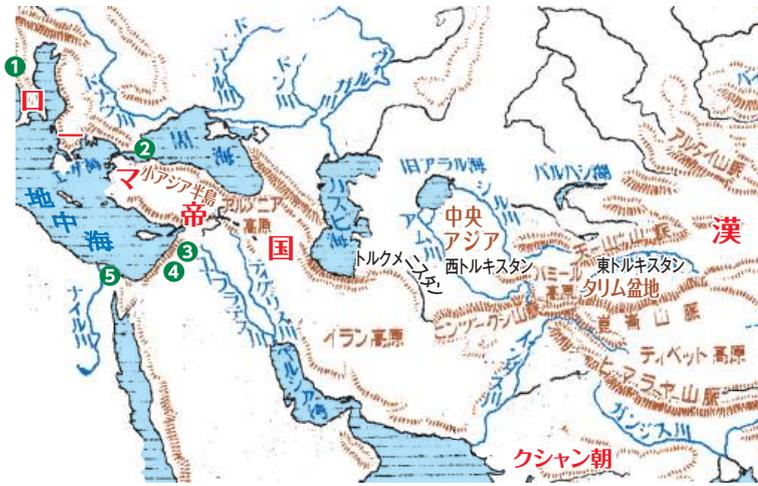
兵庫県立兵庫津ミュージアム名誉館長  
兵庫県阪神シニアカレッジ学長

●歴史家 田辺真人のミニレクチャー○  
登録・フォローよろしく!



ユーラシアとアフリカが一つの世界になった紀元一、二世紀、東に漢、西にはローマの広大な帝国が栄えていた。そのローマ帝国東部で一世紀に誕生したキリスト教は皇帝崇拜や当時の常識を否定したため、国

家から厳しく迫害された。が、帝国の大多数を占める弱者や貧民にその愛の教えは広く浸透した結果、皇帝は三一三年にキリスト教信仰を公認し、三九二年には帝国の国教と定められて状況は大転換、信者が各地で公然と教会を開き始めたころ、北方のゲルマン民族が帝国に侵入しだし、膨張した帝国は三九五年、東西に分割統治されることになった。西アジアから地中海周辺を含む各地でキリスト教会は連携し、五世紀には教会網に五つの核、五大



五大本山 ①ローマ ②コンスタンティノープル ③アンティオキア ④エルサレム ⑤アレキサンドリア

本山―帝都ローマとコンスタンティノープル（以下、君府と略す）、聖地エルサレム、東方の大都会アレキサンドリアとアンテリオキアが台頭した。四七六年、ゲルマン人のローマ占領で、西ローマ帝国が滅亡。西洋中世が始まった。東口



サン・ピエトロ大聖堂 ローマカトリックの総本山。

ローマ帝国は以後千年間存続するが、西欧では大国家の崩壊後、騎士や小国王が割拠抗争を続けた。世俗的権威のない西欧では騎士たちは生き残りの祈りや相互の主従盟約の保障を神の権威にすがったため、宗教界の威光は高まり、その頂点にローマ教会があった。東欧では帝国は盤石で、君府教会を庇護し続けた。



ギリシア正教の総本山だったセント・ソフィア聖堂 今はイスラムのアヤソフィア（イスタンブール）。

七世紀にイスラム教が興って西アジアを征圧し、ローマと君府以外の本山がイスラム圏に吸収されると、ローマと君府の教会の下で組織化された東西の両教会網は次第に対立し始め、一〇五四年には相互に破門して決別。東方教会群は自派を正統教会と称し、西方教会群は普遍教会を自称した。ギリシア正教とローマカトリックの分裂である。二千年前に生まれたキリスト教は、約五百年で旧世界のほぼ西部全域に広がり、その五百年後つま

一方、七世紀に出現したイスラム教は西アジアからユーラシア大陸中央部まで広がった。パミール高原の東西、トルキスタン（トルコ系住民の地の意）にいたウイグル族が十世紀にイスラム教に改宗。タリム盆地のウイグルを中国では回紇と漢字表記し、彼らが中国文化圏が最初に接したイスラムであったために、中国ではイスラム教を回教と呼んだ。

トルキスタンを故郷とするトルコ系の人々は、やがて今のトルクメニスタンなど西アジアを横断して、約千年前に地中海東北岸まで大移動し、小アジア半島にトルコ帝国を建国する。中世、キリスト教万能の西欧の騎士たちや大移動したイスラムのトルコの人々が、ユーラシア・アフリカの旧世界をさらに拡大させる原因となった。



中央アジア（西トルキスタン）のサマルカンド レギスタン広場は（写真左から）ウルグベク、ティリア・カリ、シル・ドルの回教建築に囲まれている。